

運動科學理論-運動生理學

國立宜蘭大學 余思賢 副教授

2022.08.20

運動生理學 課前問題

- 競技生理學
 - 由生理的觀點看民俗體育
 - 肌肉有哪幾種？
 - 運動後的肌肉酸痛

有氧與無氧代謝

- 有氧代謝(aerobic metabolism)
 - 主要以脂肪作為能量來源
 - 需要氧氣作用
 - 提供休息或運動時(長時間)的能量來源
- 無氧代謝(anaerobic metabolism)
 - 不須氧氣即可作用
 - 可短時間提供大量能源，但無法持續提供
 - 提供高強度短時間運動的能量來源
 - 如短跑、舉重等

三大能量系統

- 由短時間高強度到長時間低強度：
 - ATP-磷酸肌酸系統 (ATP-PC system)
 - 無氧
 - 乳酸系統 (lactic acid system)
 - 無氧
 - 有氧系統 (aerobic system)
 - 有氧

ATP-PC系統 (ATP-PC SYSTEM)

- 提供短時間(10秒以內)大量的能量
- 提供高強度短時間運動表現(短跑、舉重、跳高、跳遠)
- 重量訓練或衝刺訓練可增加肌肉PC濃度，但是耐力訓練則否

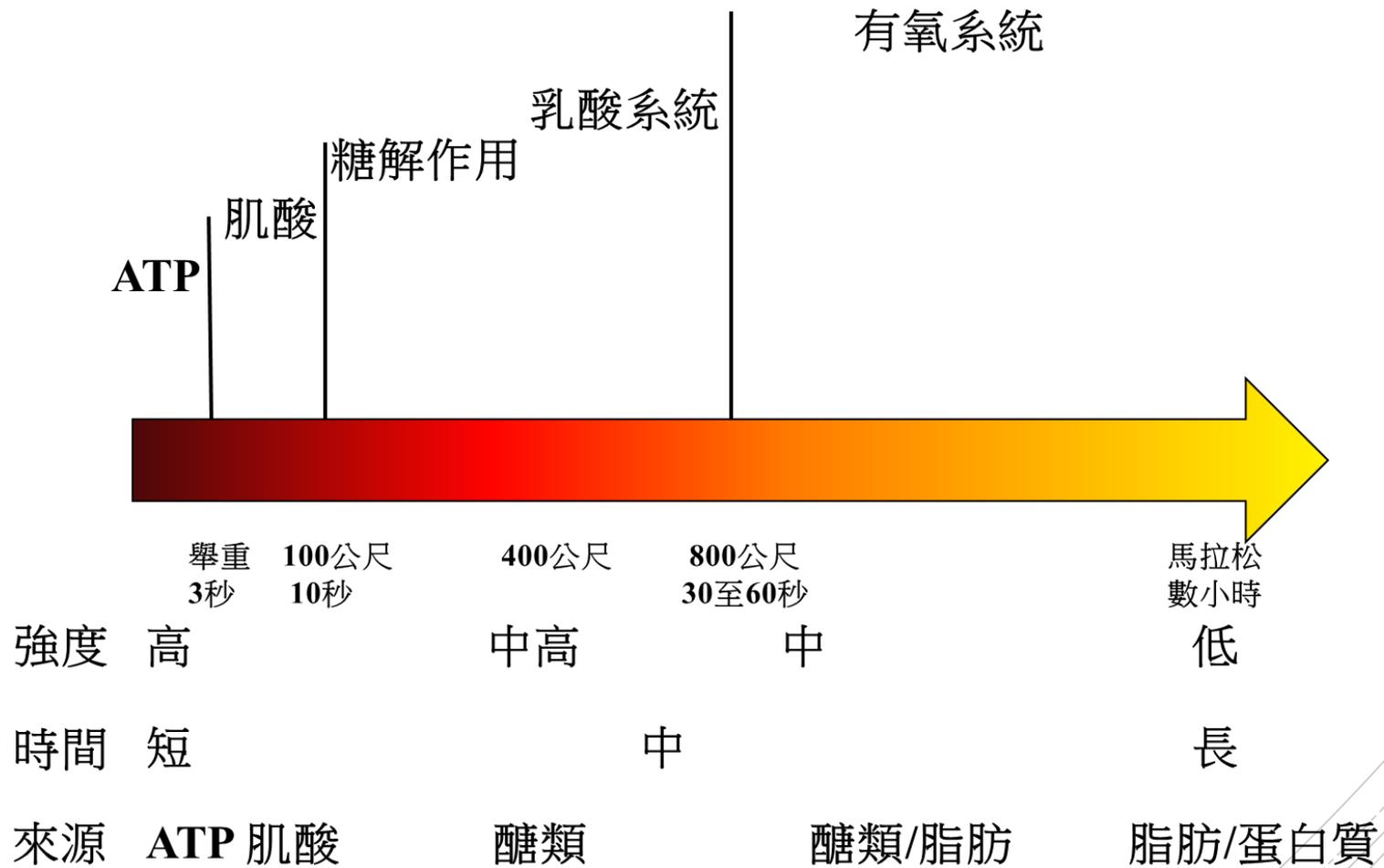
醣解作用與乳酸系統

- 包含
 - 醣解作用
 - 乳酸系統(產生乳酸)
- 醣類不完整的氧化，不需要氧氣參與
- 提供30-60秒內運動之能量(200-400公尺跑步)

有氧酵素系統

- 將醣類或脂肪代謝為二氧化碳
 - 先使用醣類
 - 時間越長使用脂肪比率越高
- 需要氧氣的作用
- 單位時間產生能量較小(無法進行高強度運動)

運動時間與能量系統



運動強度與消耗

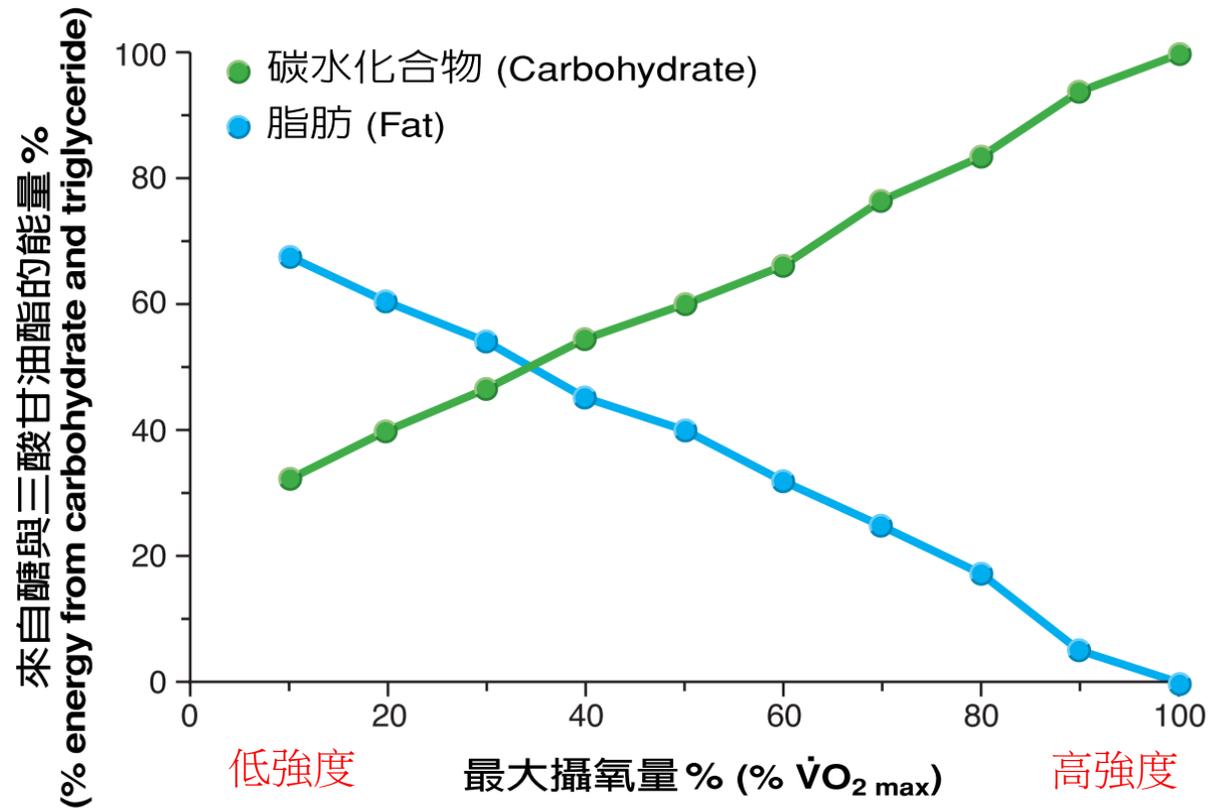


圖 2-20 在不同運動強度下，醣類與三酸甘油酯供能的百分比。當運動強度（以最大攝氧量的百分比表示）增加時，三酸甘油酯供能的比例會降低，而醣類會增加。

蛋白質於一般運動中的使用大約為總能源2%

以能量系統看 勝負關鍵

■ 扯鈴

- 單人(3:30-4:00)、雙人(4:30-5:00)
- 團體(5:30-6:00)
- 主要使用乳酸系統與有氧系統
- 訓練上應著重乳酸耐受能力

■ 跳繩

- 單人(1:30-2:00)、雙人(2:00-2:30)
- 團體(7:00-8:00)
- 限時計次賽(1-2分)
- 團體不限時計次賽

以能量系統看 勝負關鍵

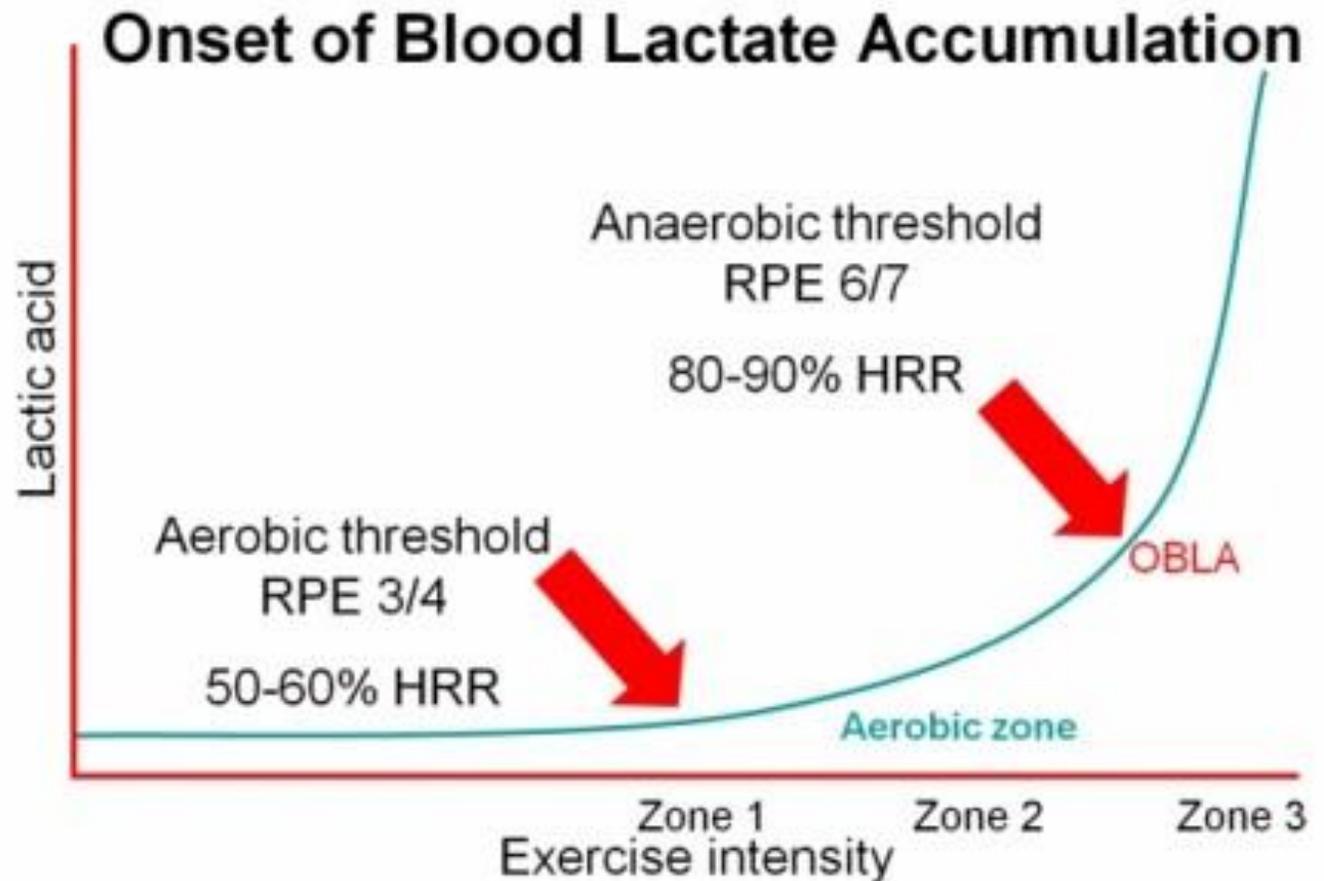
- 踢毽
- 陀螺
- 風箏
- 訓練
 - 超過數十分鐘至數小時
 - 主要使用有氧系統
 - 訓練上應著重有氧能力
 - 最大攝氧量
 - 心跳耐受訓練

如何訓練能量系統



乳酸耐受能力 訓練

- 強度高、一定的距離(不能太長)
 - >200公尺的高強度(接近最大強度)



有氧能力訓練

- LSD訓練(long slow distance)
 - 中強度、長時間
- 高強度間歇訓練(HIIT)
 - 高強度、短時間、多次
 - 400公尺接近最大強度(心跳 > 190)
- 衝刺訓練(SIT)
 - 最大強度、短時間、多次
 - 50公尺的最高速衝刺

高強度間歇訓練與中強度訓練比較

- 中強度持續訓練
 - 傳統訓練方法
 - 70%最大攝氧量，持續60分鐘
- 高強度間歇訓練
 - 170%最大攝氧量
 - 衝刺20秒，休息10秒，7-8組運動



Izumi Tabata

TABATA訓練可
同時訓練有氧
能力與無氧能
力

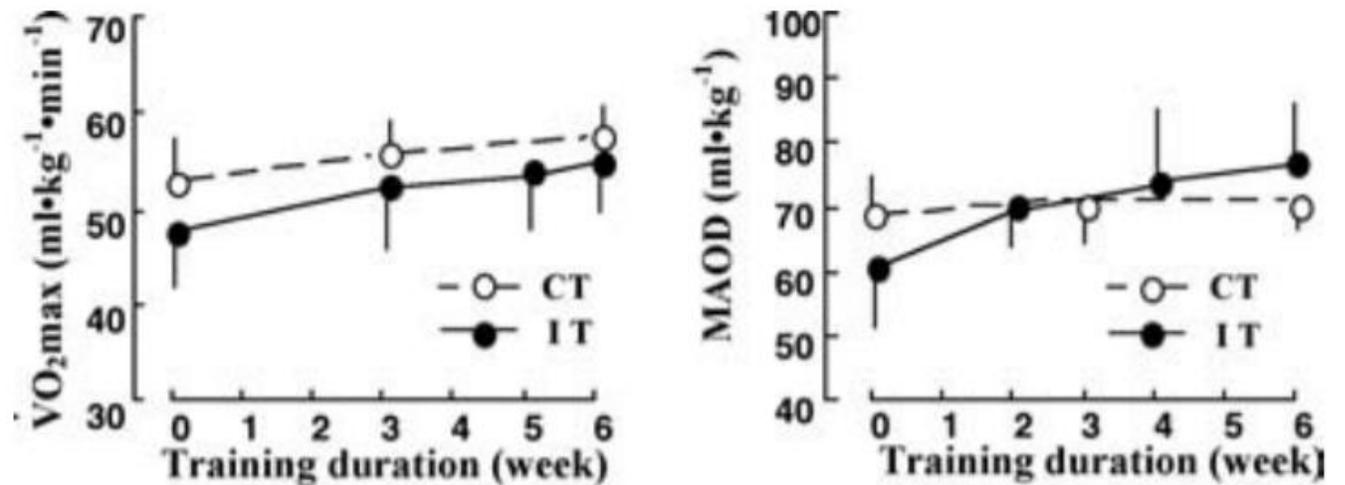
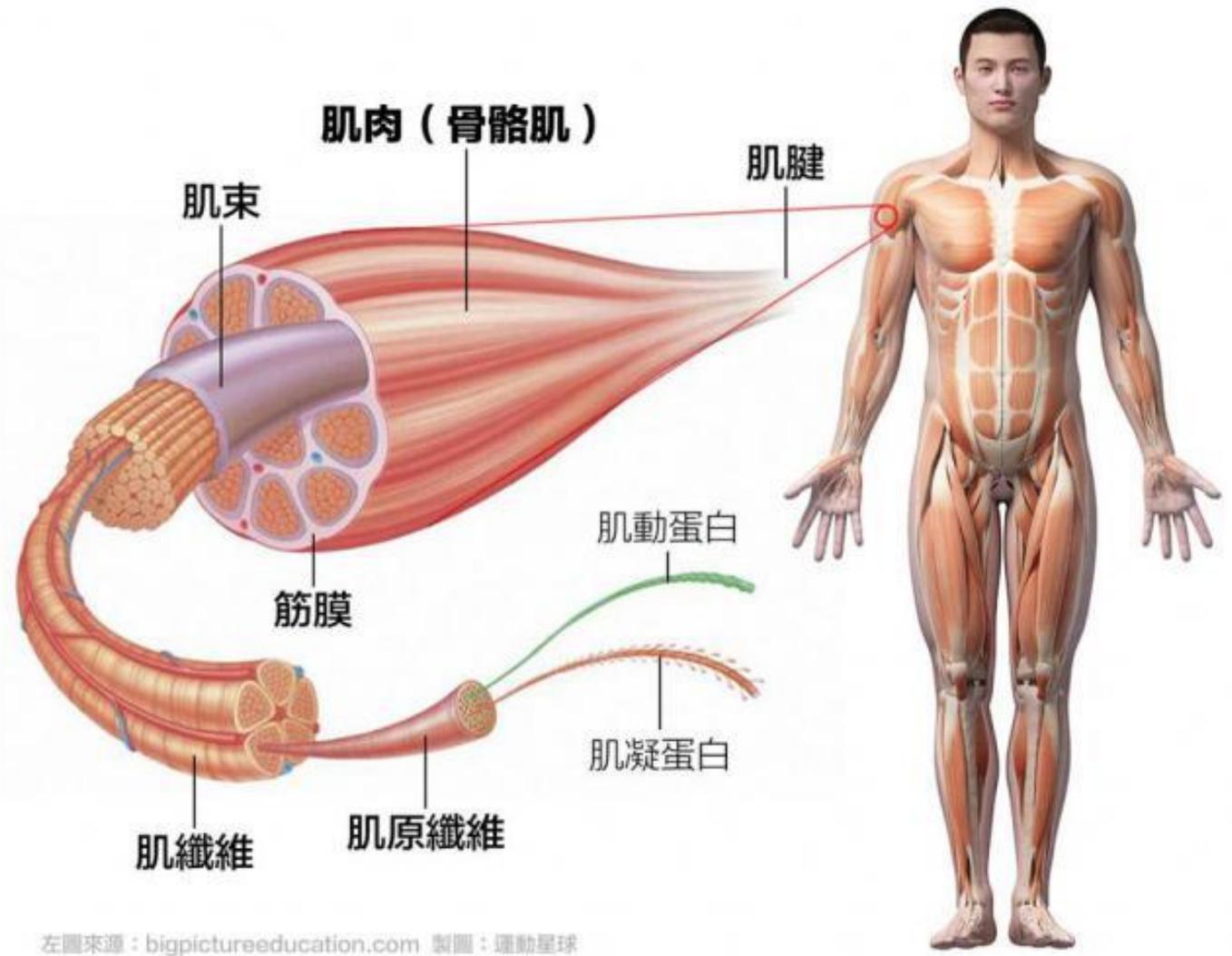


Fig. 2. Effect of moderate-intensity continuous training (CT) and high-intensity in termittent training (IT) on $\dot{V}O_2$ max and maximal accumulated O₂ deficit (MAOD) (Tabata 1996).

The background features a series of concentric, overlapping circles in light gray and dashed lines. A prominent blue callout box is centered, containing the text '肌肉生理學'.

肌肉生理學

肌肉構造



肌肉顯微構造

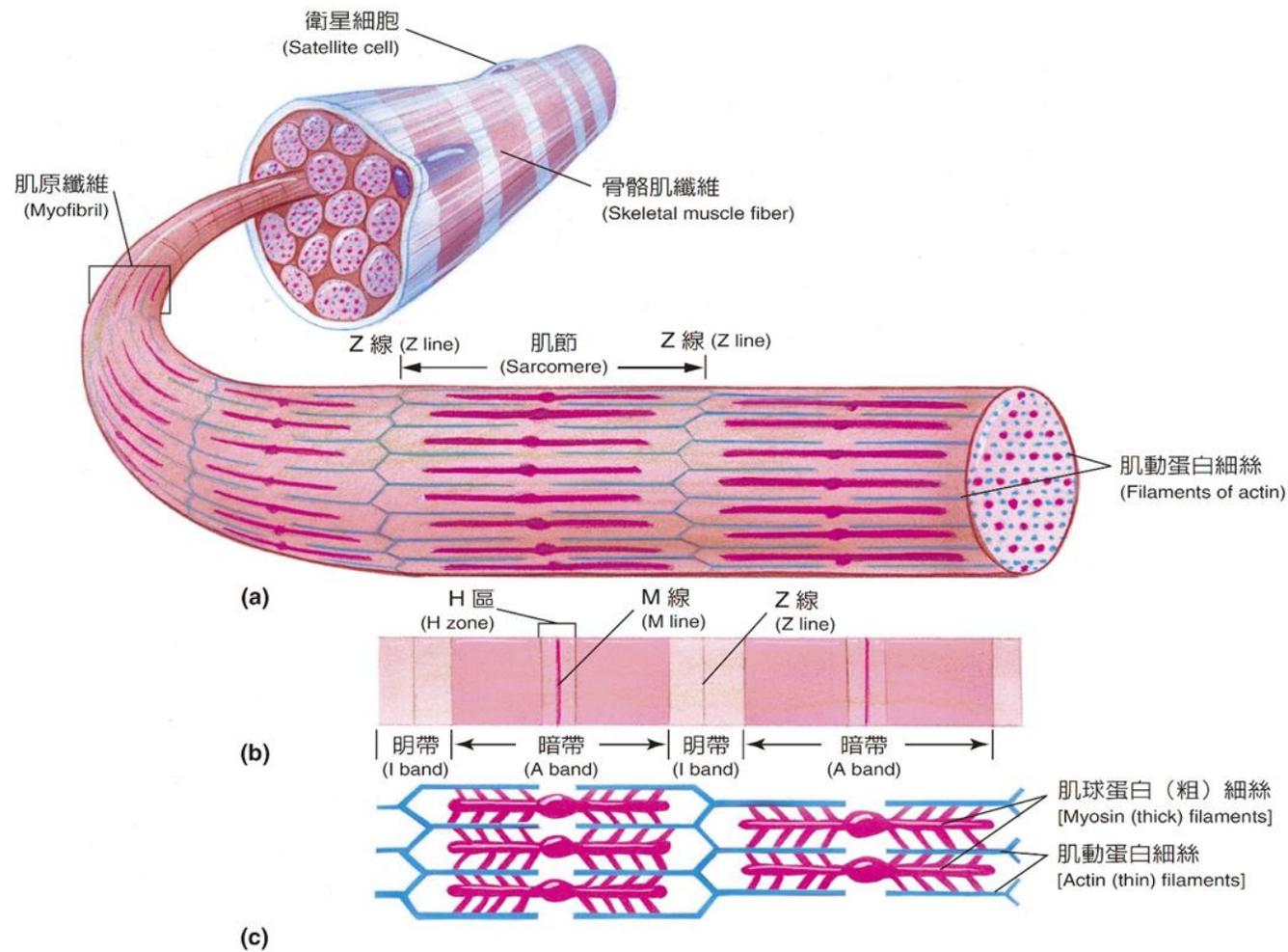


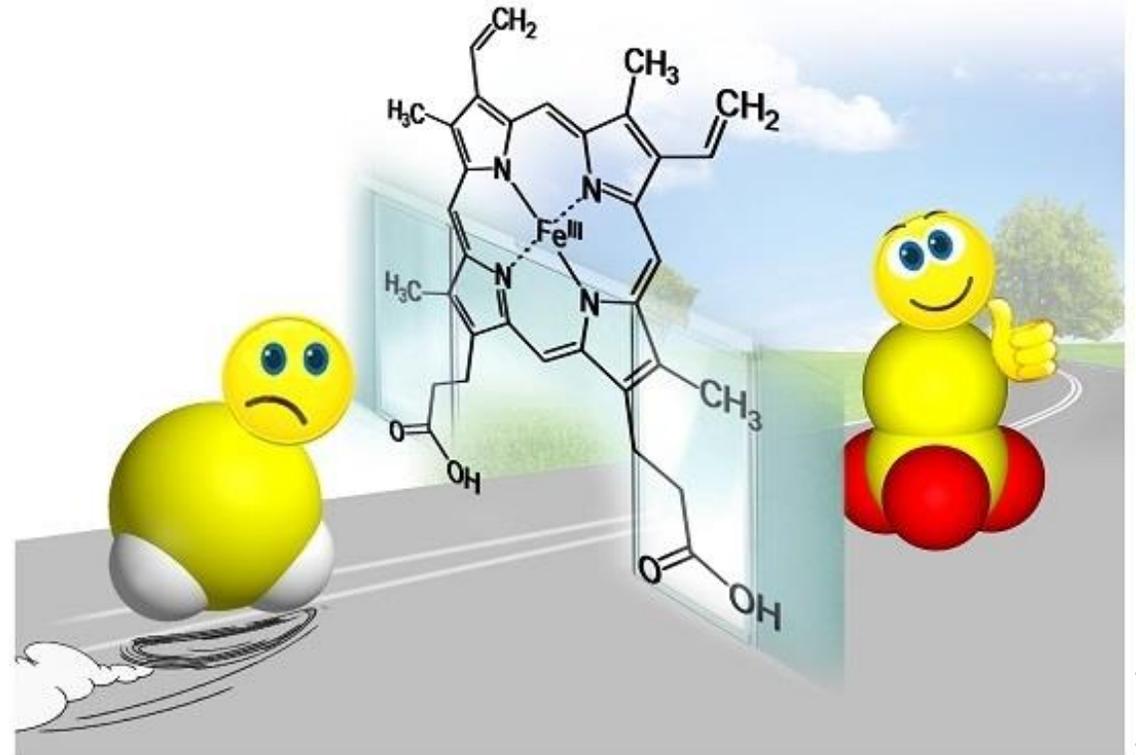
圖 8.2 肌肉的顯微結構。骨骼肌纖維由大量的肌原纖維構成，其中又包含一個個獨立的單位，稱為肌節。

豬? 牛?
哪種魚?



為什麼肌肉的顏色會有差距?

- 肌紅蛋白含量
- 功能是抓取氧氣



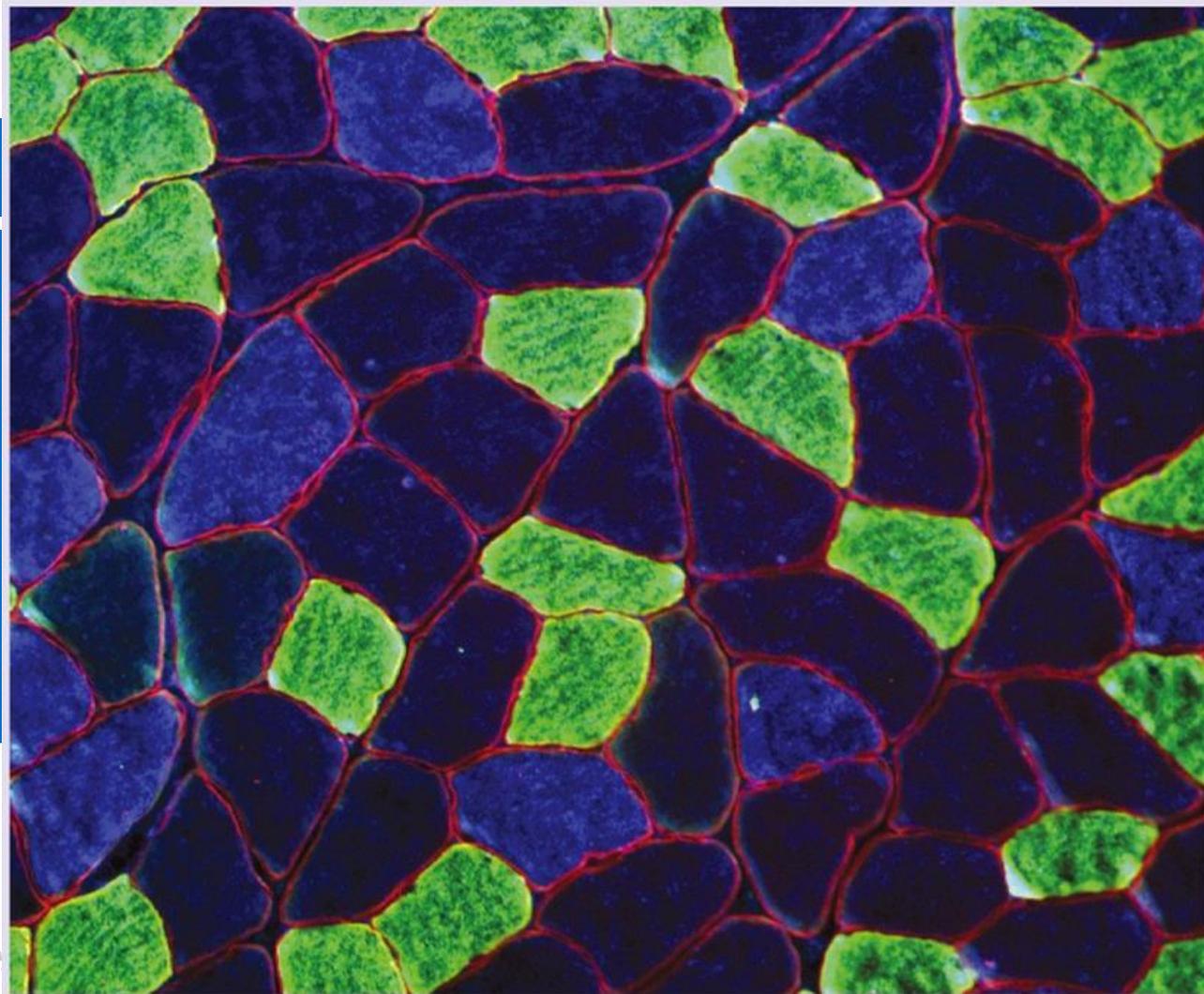


圖 8.11 免疫化學研究中，對骨骼肌橫切面進行染色後的樣貌。紅色是分佈於骨骼肌纖維膜表面的抗肌萎縮蛋白 (dystrophin protein)。藍色為 I 型纖維，綠色為 IIa 型纖維，黑色為 IIx 型纖維。

表 3-1 肌纖維類型主要的分類系統

分類	理論基礎
紅肌纖維與白肌纖維	根據肌纖維的顏色；肌紅蛋白越多（肌纖維中氧氣運輸的載體），顏色便越深或越紅；早期應用於動物研究中；是最早的分類系統。
快縮肌和慢縮肌	根據刺激後的肌肉收縮速度和狀態；快縮纖維具有較快力量生成速度，以及較快的疲勞速率。
慢縮氧化、快縮氧化醣解、快縮醣解	根據代謝染色情形以及氧化酵素與醣解酵素的特徵。
I型與II型	在不同pH值環境下，肌凝蛋白ATP水解酶的穩定性；肌凝蛋白ATP水解酶有不同的類型；有些類型會有較快的ATP水解反應，因此，會有較高的肌動蛋白－肌凝蛋白交互作用之循環頻率；這是目前分辨肌纖維類型的方法。

表 8.1

人體骨骼肌型的特性

特性	快肌纖維		慢肌纖維
	IIx 型	IIa 型	I 型
粒線體數量	少	多 / 中等	多
抗疲勞能力	差	優 / 中等	優
主要能量系統	無氧	綜合	有氧
ATP 酶活性	最高	高	低
Vmax (收縮速度)	最快	快	慢
效率	低	中等	高
張力係數	高	高	中等

肌纖維類型會 不會改變?

- 有氧運動
 - IIb -> IIa
- 阻力運動
 - 增加第二型肌纖維

The background features several concentric circles of varying radii, some solid and some dashed, creating a ripple effect. A large blue callout box with a pointed bottom edge is centered on the page, containing the text.

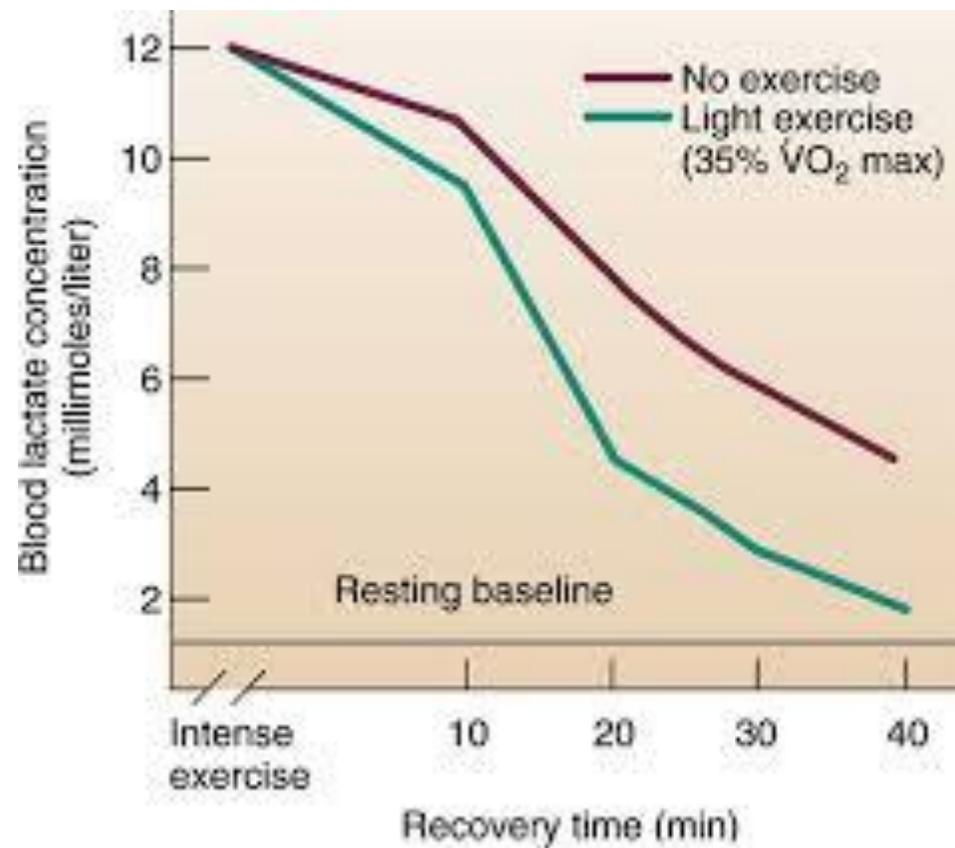
延遲性肌肉痠痛

延遲性肌肉痠痛特性

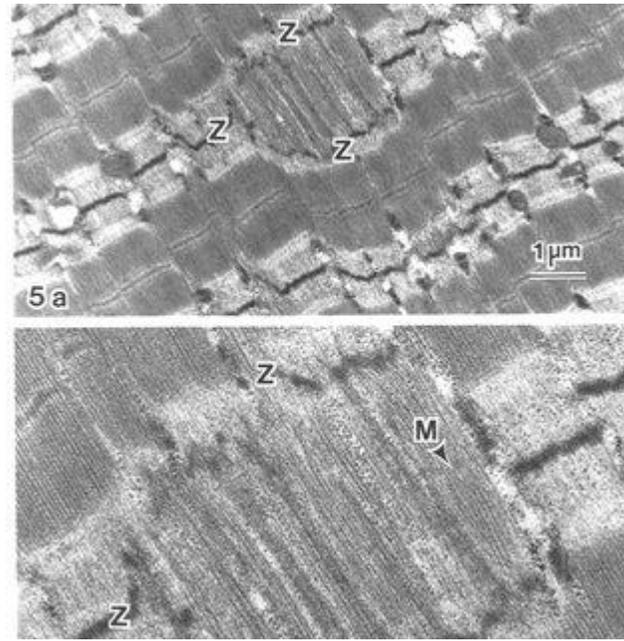
- Delayed onset muscle soreness (DOMS)
- 常見於阻力運動或離心收縮後24~48小時
- 症狀：疼痛、僵硬、水腫
- 非乳酸堆積造成
- 成因：
 - 運動中機械性張力
 - 肌肉微小損傷
 - 發炎反應



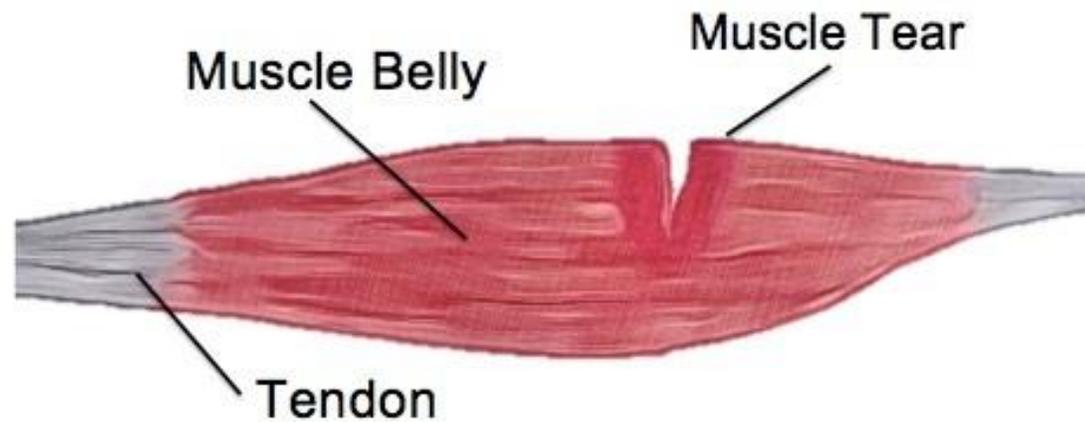
運動與乳酸



肌肉損傷與 DOMS



https://www.researchgate.net/figure/a-Electron-micrograph-of-sarcomere-apparently-developing-after-eccentric-exercise_fig4_16464755



<https://www.biophysio.com/treat/calf-tear/>

DOMS、訓練 與處理方法

- 常見於
 - 高強度訓練、離心訓練、重量訓練
 - 新的訓練方法
- 改善方法
 - 營養(碳水化合物、蛋白質)
 - 物理治療(按摩、推拿)
 - 冷熱療
 - 水療(冷熱)
 - 藥物(普拿疼等抗發炎藥物)
 - 中醫(針灸、艾灸)

The background features several sets of concentric, curved lines in the top-left and bottom-right corners. These lines are in shades of light gray and include both solid and dashed styles, creating a modern, abstract design.

Thanks for your attention !

111年宜蘭縣民俗體育 丙級教練講習-運動營養學

國立宜蘭大學 余思賢 副教授

2022.08.20

運動營養

Breakfast

- Fruit
- Coffee
- Large bowl of oatmeal
- Big ham and cheese omelet



Lunch

- Meatball sub



Dinner

- Whole grains
- Lean meats
- Veggies



運動營養學重要基礎觀念 (一)

- 運動營養之效果是建立在良好的運動訓練基礎上
- 運動營養之效果
 - 運動訓練 >>> 均衡飲食 > 三大營養素 (總量、熱量、比例等)、水 > 微量營養素 > 運動補充品 > 其他補充方法

運動營養學重要基礎觀念 (二)

- 沒有最好的運動營養補充方法，只有最適合某個目標的補充途徑
- 運動營養主要目標
 - 促進運動訓練效果
 - 疲勞恢復
 - 增加肌肉
 - 增加體能
 - 改變體能

營養第一要務
熱量充足

- 一般男性約每天2000大卡熱量消耗
- 男性選手(陸上運動)在最大期可3000-6000大卡/天
- 大部分的運動選手呈現熱量攝取不足

六大營養素

- 巨量營養素(三大營養素)-可以產生能量
 - 醣類、脂肪、蛋白質
- 微量營養素-無法產生能量
 - 維生素、礦物質、水



六大類食物



醣類 carbohydrate

- 身體快速且立即的能量來源
- 1克4大卡能量(4 kcal/kg)
- 體內儲存量少
- 中高強度一至二小時就會用完
- 以肝醣為儲存形式儲存於肌肉與肝臟
- 同樣的氧氣消耗量可以產生多出6%的能量



脂肪

- 單位時間提供能量效率較低
- 可以提供長時間能量
- 儲存量多(大多超過10%體重)
 - 可超過體重的30%



蛋白質

- 由胺基酸組成
- 形成身體結構，正常時不太會使用產生能量
- 必要時提供能量
 - 疾病、耗竭運動



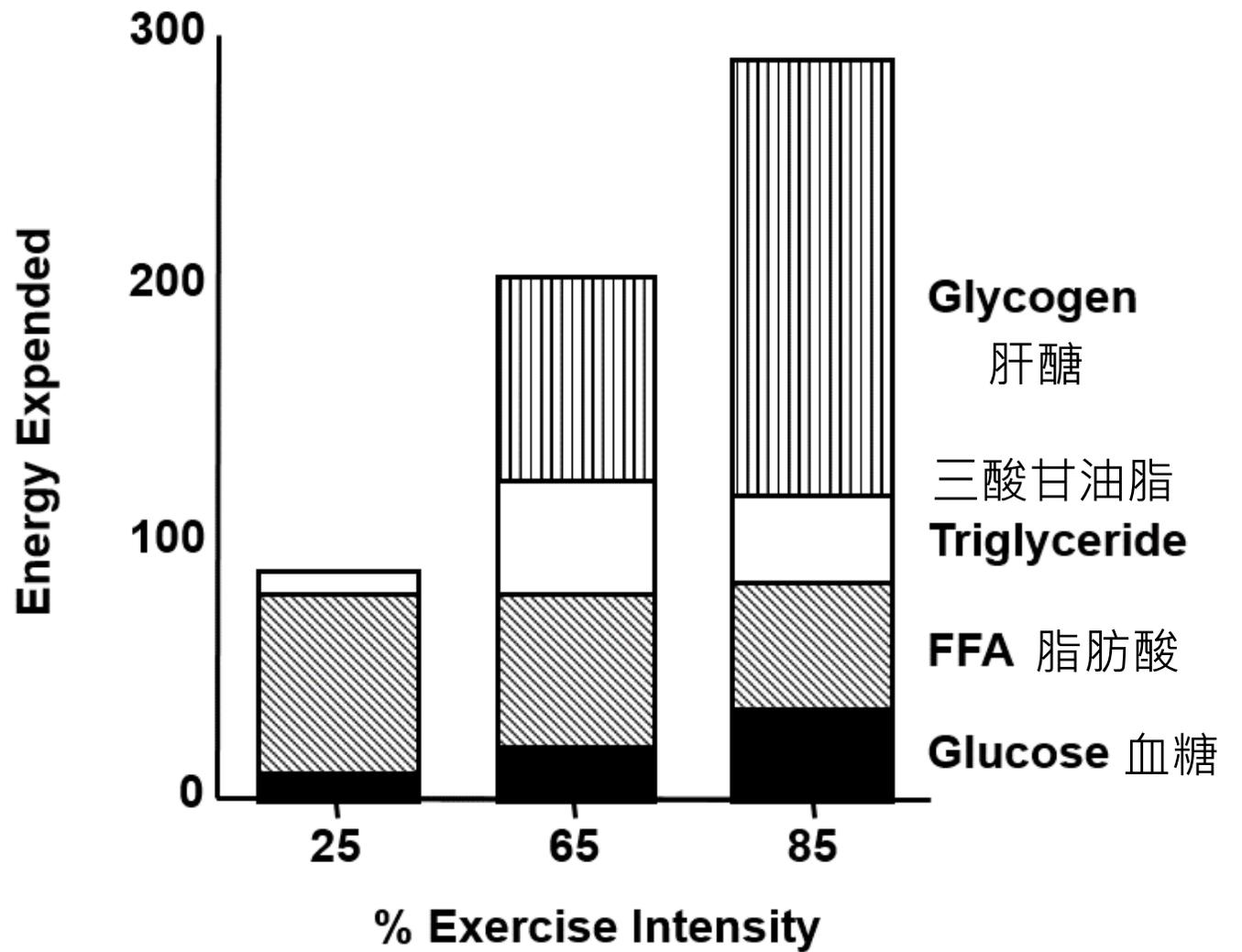
三大營養素比較

- 產生能量效率：
 - 醣類(5大卡/1 g氧) > 脂肪(4.7大卡/1 g氧)
- 產生能量大小：
 - 脂肪(9大卡/1g) > 醣類(4大卡/1g) = 蛋白質(4大卡/1g)
- 儲存量：胺基酸 > 脂肪 >>> 醣類
- 胺基酸主要為身體結構，一般狀態下儘量不使用

不同狀態下的 能量需求

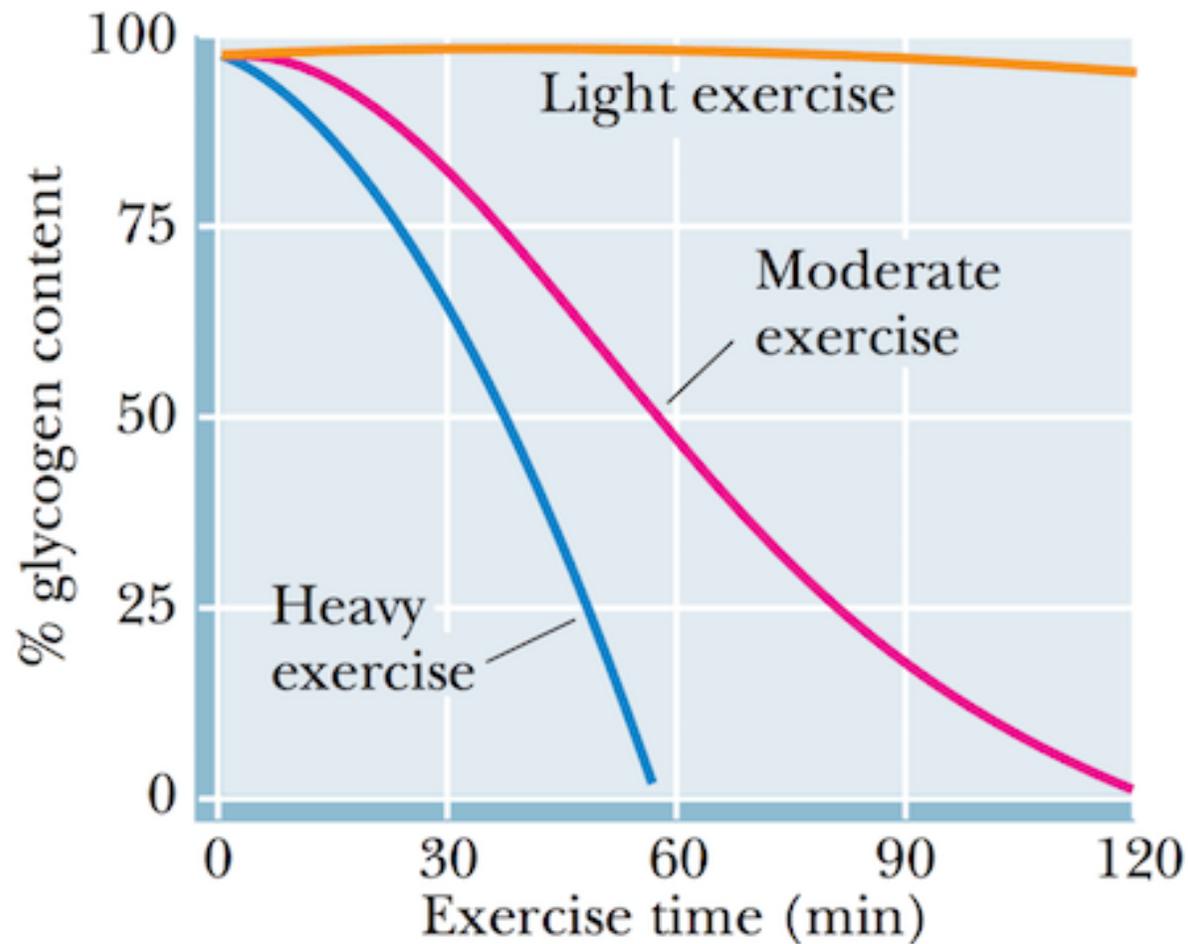
- 身體立即或大量的能量需求-醣類
 - 大多數的運動
- 長時間的能量需求-脂肪
 - 安靜狀態下
- 耗竭性的能量需求-脂肪、蛋白質
 - 超級馬拉松

運動強度與營養素消耗



肝醣不足是運動員面臨的最主要問題

Carbohydrate Utilization in Exercise



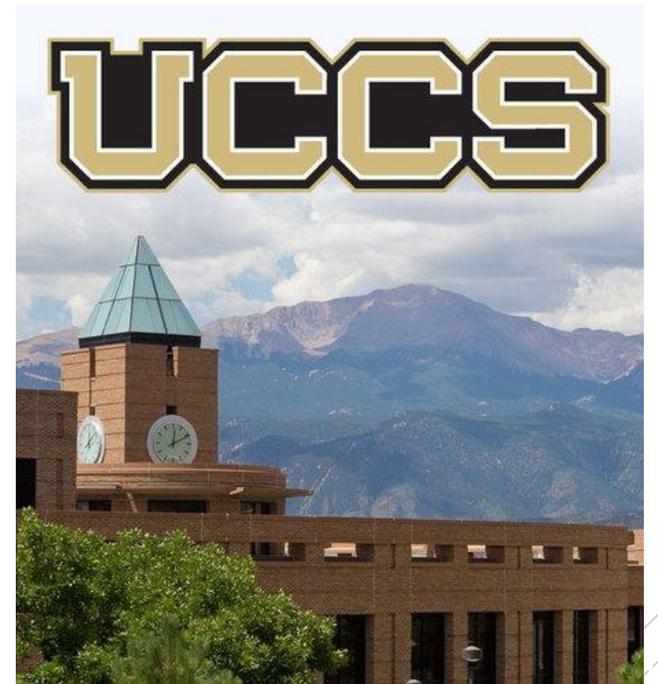
Biochemistry, Garrett and Grisham, Fourth Edition, 2010 p. 680.

醣類為運動員
最重要的營養
素

- 一般飲食中最重要能量來源
 - 一般人應佔飲食之45~65%
 - 運動員應高於一般人55%以上
 - 某些運動員應至少65%，如耐力運動員

運動員餐盤 Athletes Plate

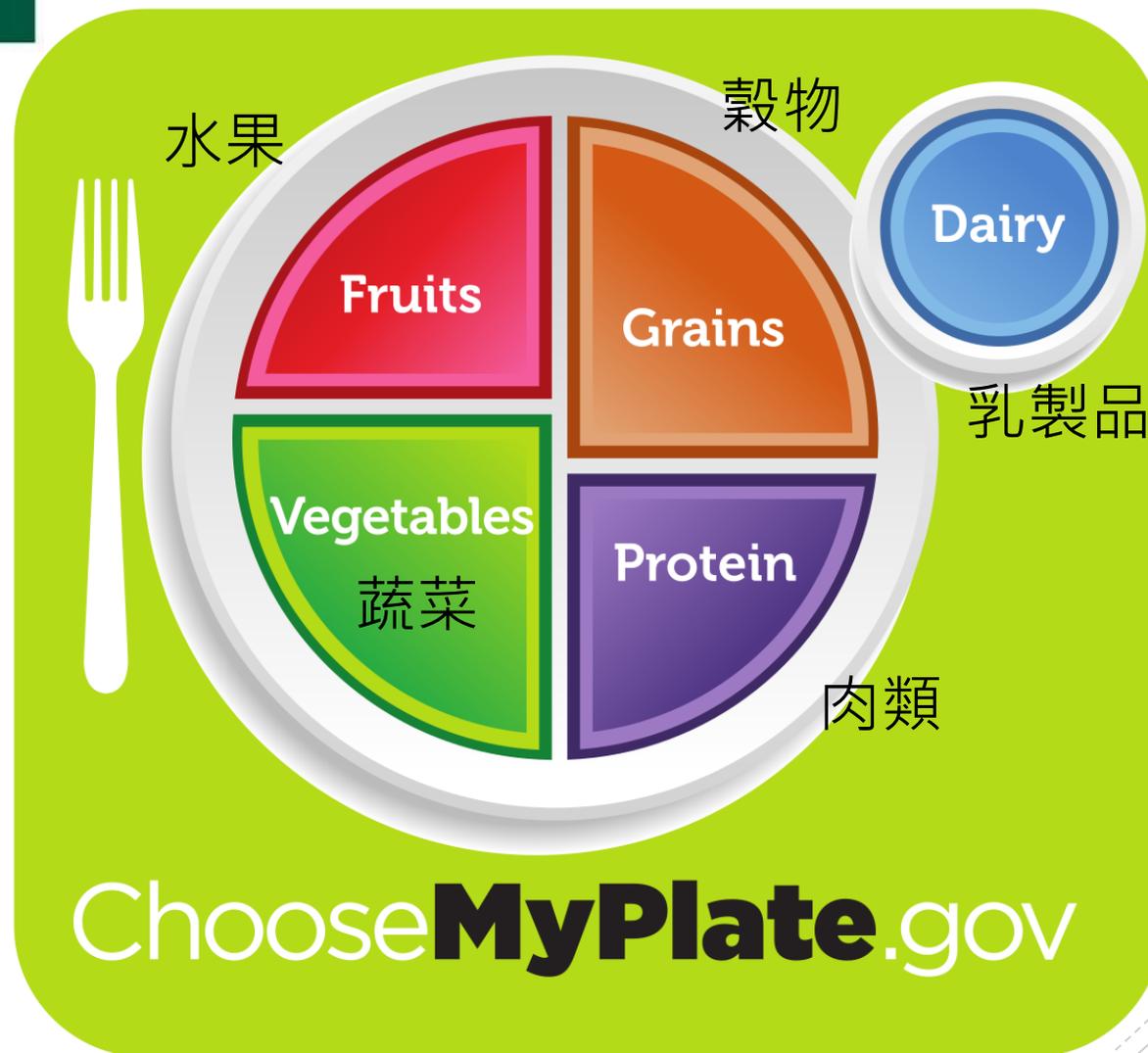
- 美國奧林匹克委員會(USOC)與科羅拉多大學(UCCS)共同提出





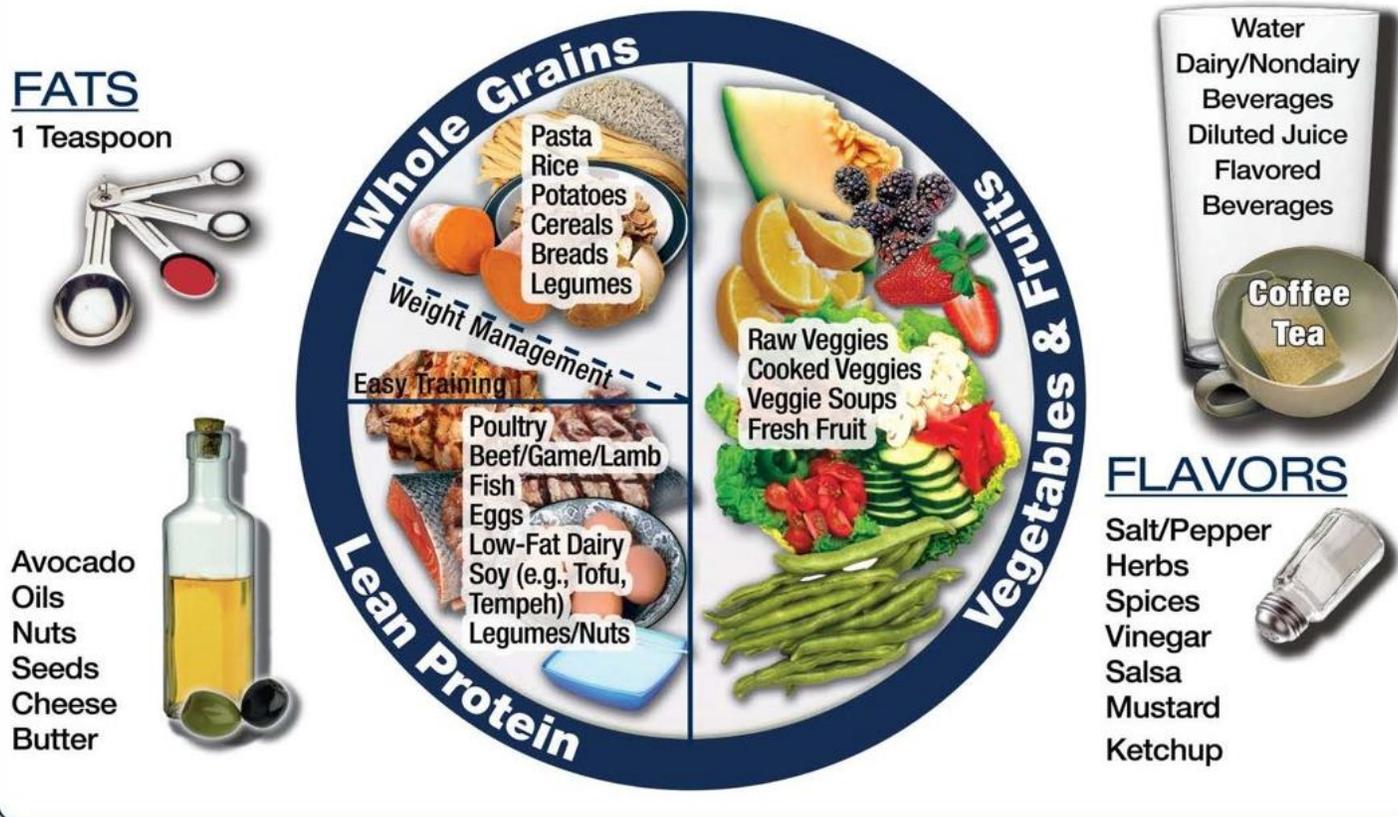
美國農業部

一般人
建議餐盤



運動員餐盤一 輕度訓練

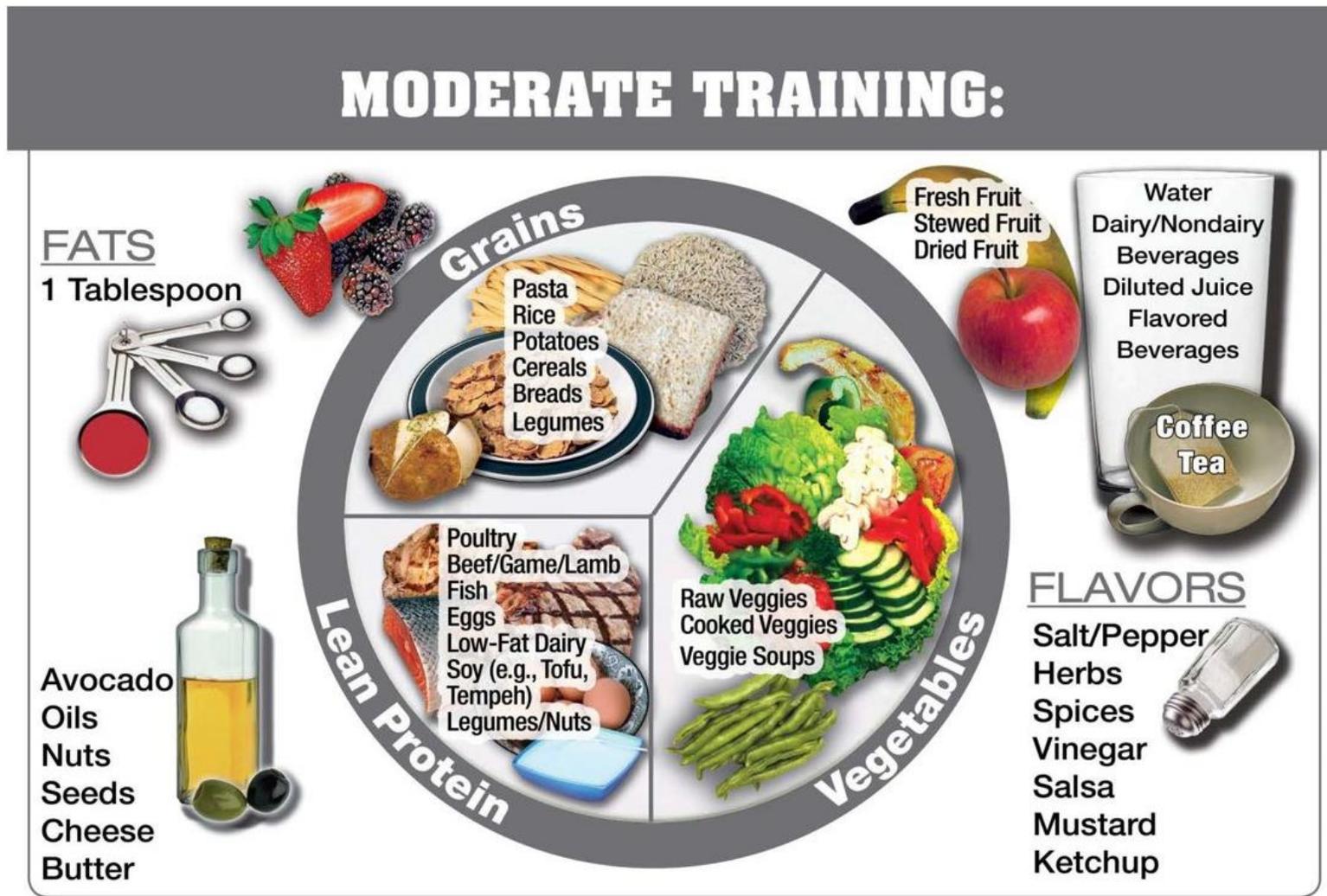
EASY TRAINING / WEIGHT MANAGEMENT:



- 休息日、競賽後調整期、技術訓練、體重控制期

運動員餐盤二

中等訓練

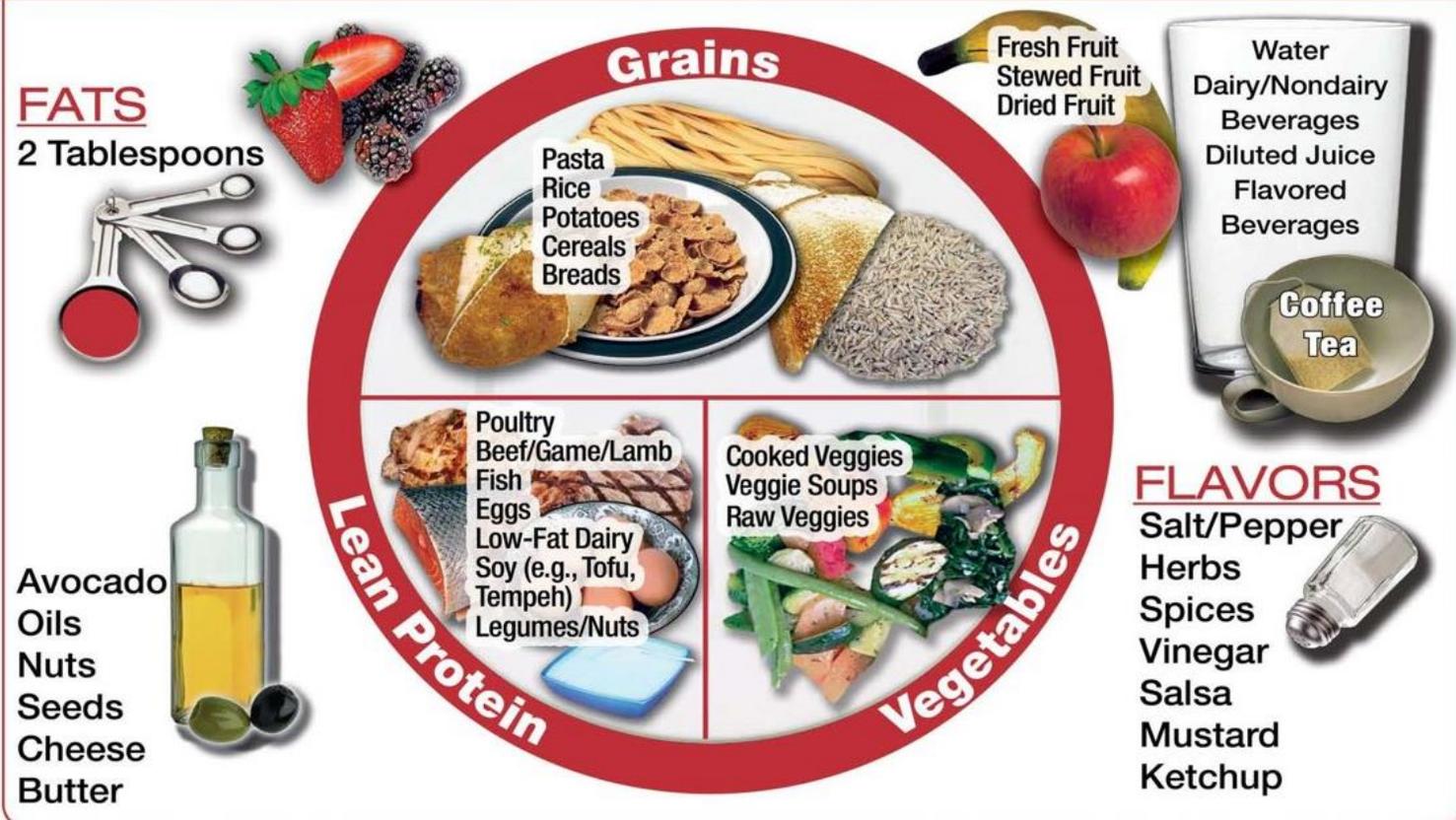


- 技術為主的訓練日、1到2餐/天

運動員餐盤二

激烈訓練

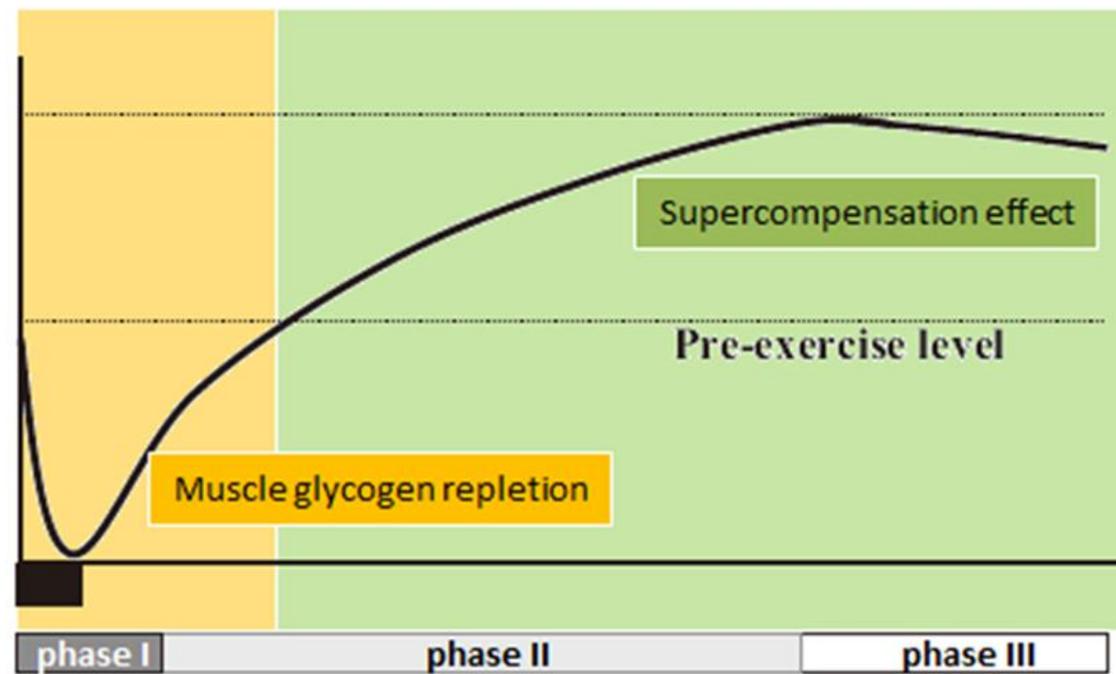
HARD TRAINING / RACE DAY:



- 體能訓練占多數、一天2餐以上、比賽期

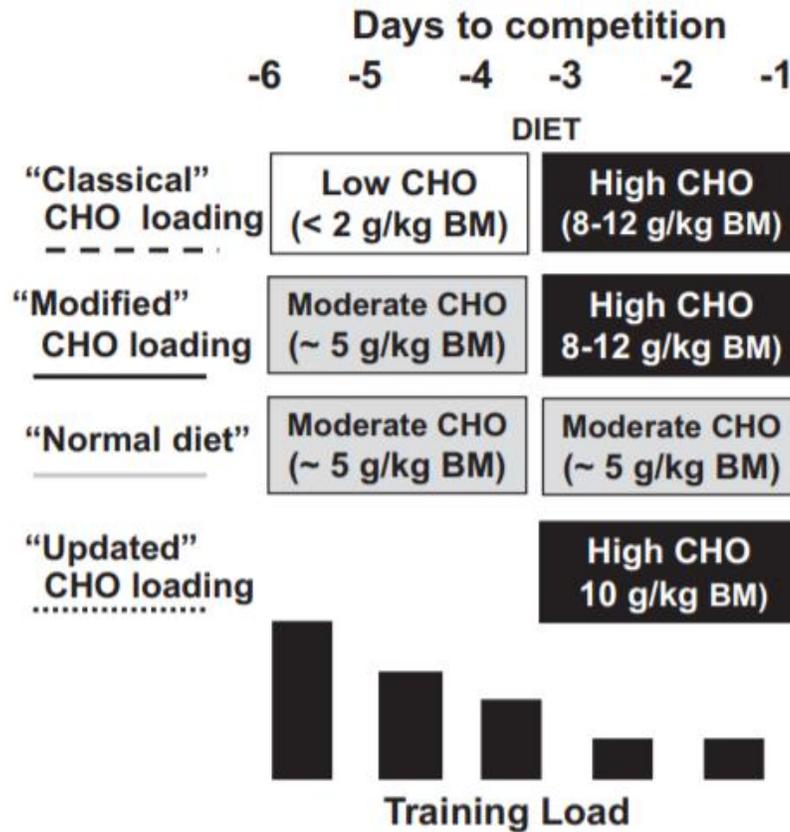
賽前增加肝醣 — 肝醣超補

- 第一階段：
 - 1天長時間耐力運動消耗肝醣
- 第二階段：
 - 3天低碳水化合物飲食以維持低肝醣含量
- 第三階段：
 - 3天高碳水化合物飲食與減量訓練

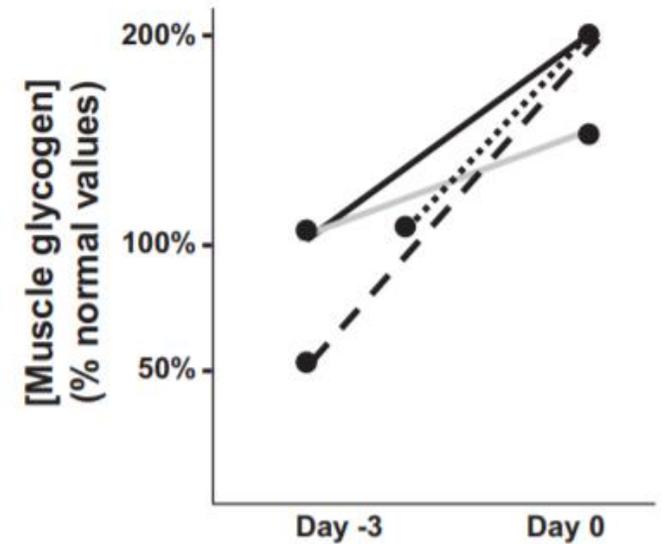


增加比賽前的肌肉肝醣儲存

Manipulation of diet and training



Effect on glycogen storage



運動員應該吃多少蛋白質

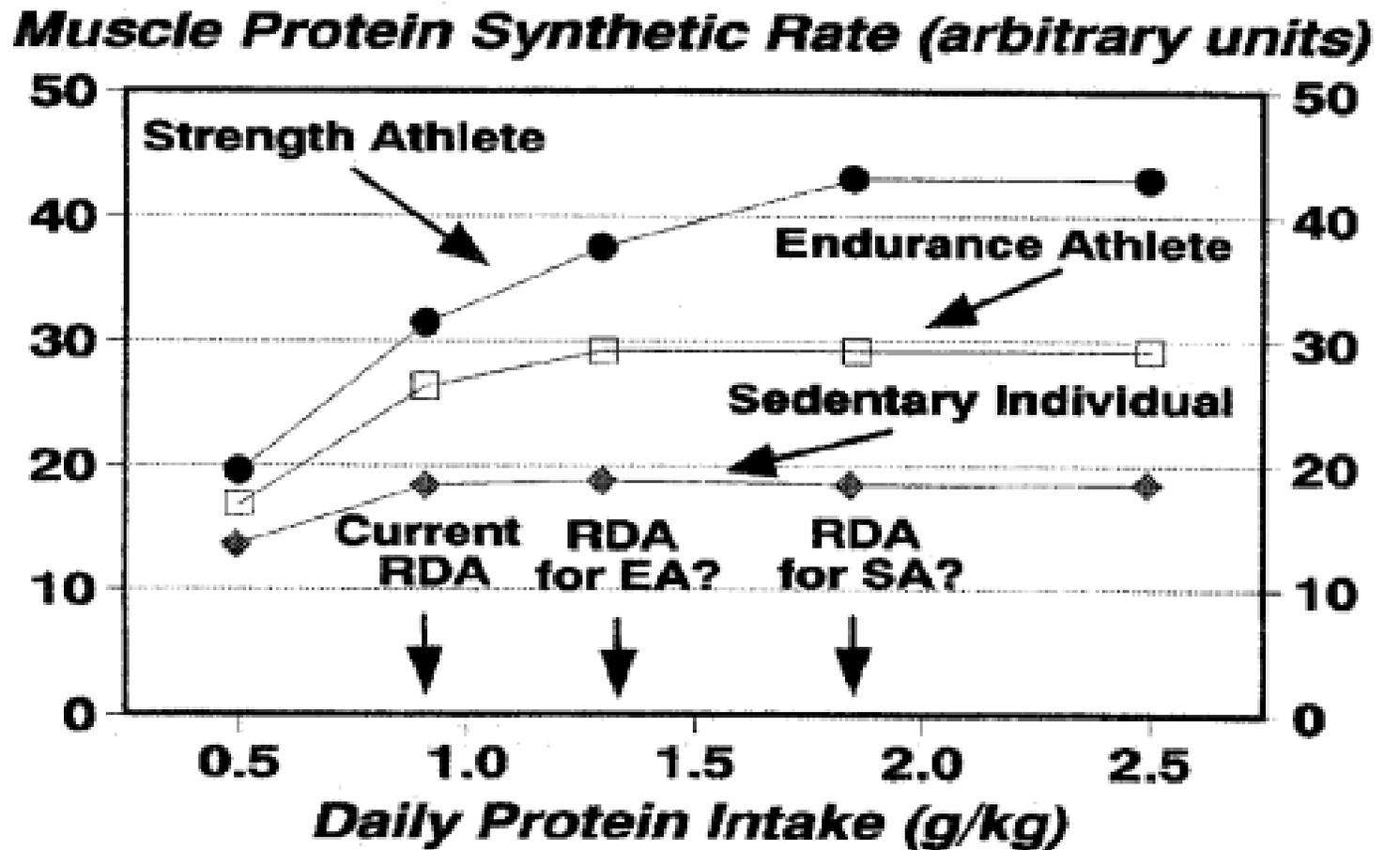


表 3.4.2 民國 102-105 年國人 13-44 歲之各性別每人每日營養素攝取狀況 (續下表)

	13-15 歲 男 (459 人)			13-15 歲 女 (462 人)			16-18 歲 男 (410 人)			16-18 歲 女 (385 人)			19-44 歲 男 (950 人)			19-44 歲 女 (957 人)		
	平均值	標準誤	DRI% ^a	平均值	標準誤	DRI% ^a												
熱量 (Kcal)	2199	57	79% ^a 92% ^b	1687	47	72% ^a 82% ^b	2328	62	80% ¹ 93% ²	1660	47	74% ¹ 87% ²	2420	44	101% ¹ 114% ²	1703	28	90% ¹ 103% ²
蛋白質 (g)	86.8	2.5	124%	67.1	2.2	112%	92.7	2.7	124%	64.9	2.3	118%	98.6	2.2	164%	71.8	1.4	144%
脂肪 (g)	78.8	2.8		60.8	2.3		81.8	2.8		60.5	2.4		87.1	2.1		64.8	1.6	
醣類 (g)	287.8	7.3		220.9	5.9		304.1	8.7		216.4	5.9		299.7	5.8		211.6	3.9	
鈣 (mg)	471	20	39%	392	18	33%	451	17	38%	366	15	30%	499	13	50%	460	15	46%
磷 (mg)	1221	36	122%	950	30	95%	1271	40	127%	919	33	92%	1339	26	167%	1018	19	127%
鐵 (mg)	14.4	0.5	96%	11.0	0.4	73%	14.9	0.6	100%	12.1	0.6	80%	16.9	0.5	169%	12.9	0.3	86%
鎂 (mg)	248.9	7.3	71%	197.6	6.4	62%	260.9	7.2	67%	197.8	6.9	60%	304.3	7.5	80%	237.3	5.9	74%
鋅 (mg)	12.0	0.4	80%	8.8	0.4	74%	13.1	0.4	87%	8.6	0.4	72%	13.8	0.4	92%	9.9	0.2	82%
鈉 (mg)	3632	111		3030	116		3895	142		3107	177		4206	124		3209	70	
鉀 (mg)	2209	70		1776	57		2323	63		1783	56		2713	64		2198	49	

¹ 熱量攝取結果與其對應年齡的適度活動量之第七版國人膳食營養素參考攝取量 (DRI) 相比

² 熱量攝取結果與其對應年齡的稍低活動量之第七版國人膳食營養素參考攝取量 (DRI) 相比

運動員蛋白質 補充

- 運動中利用蛋白質產生之熱量非常少 - 補充量不需太多
- 為肌肉之主要成分
 - 肌肉受損或增加肌肉時增加補充
- 一般運動員不需要特別補充
- 需要較高蛋白質補充之運動員
 - 需要建構肌肉之運動：舉重、健美
 - 長時間耐力運動員：長跑、馬拉松

訓練前中後蛋白質增補

- 阻力訓練與蛋白質增補
 - 目標為增加肌肉量
 - 阻力運動後立即或3小時內補充可以增加肌肉蛋白質合成(越快補充越好)
 - 約補充20克胺基酸(需要多少食物?)

營養成份表 (水煮蛋)			
每份含量 100g		熱量 (kcal) 155	
脂肪	11 g	維生素A	520 IU
飽和脂肪	3.3 g	維生素C	0 mg
多元不飽和脂肪	1.4 g	鈣	50 mg
單元不飽和脂肪	4.1 g	鐵	1.2 mg
膽固醇	373 mg	維生素D	87 IU
鈉	124 mg	維生素B6	0.1 mg
鉀	126 mg	維生素B12	1.1 µg
碳水化合物	1.1 g	鎂	10 mg
膳食纖維	0 g		
食糖	1.1 g		
蛋白質	13 g		

▶ 雞蛋一直以來都是營養學界近乎完美的明星食材，除了不含維生素C以外，小小一顆雞蛋擁有豐富的營養成分。

▶ 全家大小從今天開始一起來吃水煮蛋吧~



營養標示			
每份量 450 毫升 本包裝含 1份			
	每份	每100毫升	
熱量	183大卡	40.7大卡	
蛋白質	15.3公克	3.4公克	
脂肪	8.6公克	1.9公克	
飽和脂肪	1.4公克	0.3公克	
反式脂肪	0公克	0公克	
碳水化合物	15.8公克	3.5公克	
糖	2.7公克	0.6公克	
膳食纖維	9.0公克	2.0公克	
鈉	99毫克	22毫克	
膽固醇	0毫克	0毫克	
保健功效之相關成分含量 每100毫升			
黃豆蛋白質		3.4公克	
菊苣纖維		2.0公克	
其他成分 每100毫升			
大豆異黃酮		18毫克	
卵磷脂		70毫克	
每100大卡含膳食纖維 4.9公克			

營養標示			
每份量 235毫升 每包裝含 4份			
	每份	每100毫升	
熱量	124.8 大卡	53.1 大卡	
蛋白質	12.5 公克	5.3 公克	
脂肪	6.3 公克	2.7 公克	
飽和脂肪	0.9 公克	0.4 公克	
反式脂肪	0 公克	0 公克	
碳水化合物	4.5 公克	1.9 公克	
糖	1.6 公克	0.7 公克	
鈉	19 毫克	8 毫克	

「本產品有酸敗現象時請勿飲用」
本產品已投保1000萬新光產物責任險

營養標示			
每份量100毫升 本包裝含10份			
	每份	每100毫升	
熱量	37.9 大卡	37.9 大卡	
蛋白質	3.6 公克	3.6 公克	
脂肪	1.9 公克	1.9 公克	
飽和脂肪	0.24 公克	0.24 公克	
反式脂肪	0 公克	0 公克	
碳水化合物	1.6 公克	1.6 公克	
糖	0.5 公克	0.5 公克	
鈉	3 毫克	3 毫克	

4 71345

運動員脂肪補充

- 耐力運動重要的能量來源
 - 身體儲存量多，已足夠使用，所以不需要特別補充
- 運動員仍然需要脂肪
 - 運動員通常需要大量熱量
 - 增加熱量攝取，避免過多的食物造成腸胃負擔

賽前飲食

- 運動前3-4小時進食增加運動表現
- 運動前30-40分鐘進食降低運動表現
- 賽前飲食指引
 - 不讓運動員感到飢餓，減少胃中未消化的食物
 - 低脂肪、低纖維以增進胃排空與胃不適
 - 200-300 g 碳水化合物
 - 運動前3-4小時應補充容易消化的固體食物
 - 運動前1小時內進食，應攝取液體食物



圖：Flickr提供Angelo Su圖說權限



比賽中飲食

- 一般運動只需補充水(輕鬆的練習)
- 持續超過60分鐘的運動(訓練、比賽)
 - 補充運動飲料
- 持續超過2小時的運動
 - 吃固體食物來增加飽足感
 - 網球、馬拉松、棒球延長賽
- 運動中並不需要補充蛋白質與脂肪

運動後飲食

- 連續數天賽事(準決賽隔天進行決賽)
- 一天中好幾場比賽(一日兩戰)
- 一天超過一餐的訓練
- 目的為促進肌肉蛋白質與肝糖再合成
- 賽後飲食指引
 - 運動後4小時內，0.4 g/15 min/kg 碳水化合物(少量多餐補充)
- 適度的增加蛋白質或胺基酸的補充(碳水化合物:蛋白質約4:1)

The background features several sets of concentric, curved lines in the top-left and bottom-right corners. These lines are in shades of light gray and include both solid and dashed styles, creating a modern, abstract design.

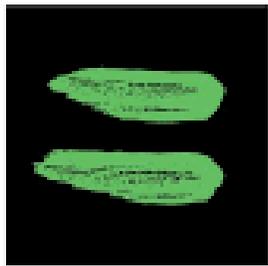
Thanks for your attention !



運動禁藥認知

國立宜蘭大學 休閒產業與健康促進學系

余思賢 副教授



**WORLD
ANTI-DOPING
AGENCY**

play true

- 世界反運動禁藥機構
- 國際反興奮劑組織



公益財団法人 日本アンチ・ドーピング機構



世界反運動禁藥機構



- A world where all athletes can participate in a doping-free sporting environment.
- To lead a collaborative worldwide movement for doping-free sport.

我國反運動禁藥機構



中華奧林匹克委員會
Chinese Taipei Olympic Committee

English

首頁

賽會

運動

選手

最新消息 ▾

行事曆

奧會簡介

奧會會務 ▾

奧林匹克學院



《重要公告》中華奧會運動禁藥管制組業務已移轉由「財團法人中華運動禁藥防制基金會」辦理

首頁 > 《重要公告》中華奧會運動禁藥管制組業務已移轉由「財團法人中華運動禁藥防制基金會」辦理

🕒 2021-03-03 - 📁 最新消息 / 國內消息

中華奧會運動禁藥管制組業務自本年 3 月 1 日起移轉由「財團法人中華運動禁藥防制基金會」辦理，基金會聯繫方式：03-3273-332。

財團法人中華運動禁藥防制基金會網址：<https://www.antidoping.org.tw/>

我國反運動禁藥機構

財團法人中華運動禁藥防制基金會

首頁

關於我們

公告欄

禁藥管制教育

運動員工具

*SPEAK UP

所有項目

EN



最新消息

2022-01-11

最新消息

本會2021年度統計資料 - 2021CTADA An

2022-01-06

最新消息

WADA公佈2019年違反運動禁藥管制規則



搜尋 Facebook



財團法人中華運動禁藥防制基金會

@CTADA.org.tw · 非營利組織

發送訊息

你好！請告訴我們該如何提供協助。

首頁

關於

相片

影片

更多

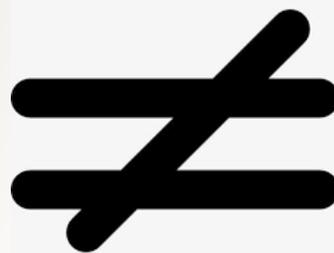
讚



運動禁藥

Doping

- 運動員使用有害於健康及/或增進運動表現，以及企圖影響檢測結果的物質或方法。



禁藥

illicit drugs

- 經中央衛生主管機關明令公告禁止製造、調劑、輸入、輸出、販賣或陳列之毒害藥品。
- 未經核准擅自輸入之藥品。



常用藥品也可能是運動禁藥

一張處方箋驚見3禁藥 運動選手感冒藥別亂吃

2019-09-19 19:20 聯合報 / 記者陳雨鑫 / 即時報導

Azicine(膠囊)	內服 2.00錠x1x 3
Doc [redacted]	內服 2.00錠x2x 3
甘草止咳水60cc	藥水10.00ccx2x 3
Hexo [redacted]	內服 0.50錠x3x 3
成份名:HEXOPRENALINE SULFATE	
Gaster	內服 1.00錠x3x 3
成份名:FAMOTIDINE	
Medicon-A	內服 1.00粒x4x 3 1
止咳少數想睡	
合計藥費:	

成為運動禁藥的原則

- WADA 制定禁藥規定的原則
 - 維護運動競賽的公平性
 - 保護運動員的健康
- 三項指標中的兩項，即將其訂定為禁止使用：
 - 提升運動表現的功效
 - 對運動員有實際或潛在的危險
 - 違反運動精神

法規名稱：運動禁藥管制辦法

修正日期：民國 107 年 07 月 20 日

法規類別：行政 > 教育部 > 體育目

第 12 條

下列各項賽會及培（集）訓期間，應實施運動禁藥檢測：

- 一、全國運動會、全國大專校院運動會、全國中等學校運動會及全民運動會。
- 二、依國際運動組織規定，應實施運動禁藥檢測之國際綜合性運動會及國際各單項運動錦標賽。
- 三、國家代表隊賽前培（集）訓期間。
- 四、國家代表隊組成後之非比賽期間。

法規名稱：運動禁藥管制辦法

修正日期：民國 107 年 07 月 20 日

法規類別：行政 > 教育部 > 體育目

第 14 條

運動員不得使用運動禁藥，並應依規定接受運動禁藥檢測；無故不接受或未依規定期限檢測者，視同檢測結果為陽性反應。

檢測結果為陽性反應者，應由各權責機關團體撤銷其運動員註冊資格，並依中華奧會所訂相關處罰規定，於一定期限內不得參加國內或國際性比賽。

。

違反運動禁藥管制規定

1. 運動員之檢體出現禁用物質，其代謝物或顯示物
2. 使用或**意圖使用**禁用物質或禁用方法(不論其成功與否)
3. 足以判定或舉證運動員施用禁用物質或禁用方法
4. 運動員無正當理由拒絕、或未能提供檢體，或以其他方法逃避檢測
5. 未依據國際檢測與調查標準提供正確行蹤資料及錯過藥檢採樣(三次/一年)。

違反運動禁藥管制規定

6. 竄改或意圖竄改運動禁藥管制
7. 持有禁用物質與禁用方法
8. 買賣、轉讓、運輸、散佈禁用物質或從事禁用方法
9. 對運動員施用或意圖施用禁用物質或禁用方法

教練也會受到禁藥處罰

其他運動 | 2019/10/04

田徑》Nike旗下知名田徑教練涉禁藥醜聞 禁賽4年



Sport > Football

Doctor who worked with Manchester City and Bury charged with doping offence



The doctor worked with Manchester City academy players. It is unclear whether he was also involved in first-team affairs CREDIT: EMPICS SPORT

錯過藥檢採樣實例

【田徑】百米世界冠軍 Christian Coleman 再次錯過藥檢
恐禁賽 2 年

李吳菊 發表於 2020/06/19 | 2,419 次點閱 | 0 人收藏 | 0 人給讚

給讚 收藏 分享



其他運動 | 2020/05/05

游泳》拒藥檢遭禁賽8年 中國泳將孫楊上訴



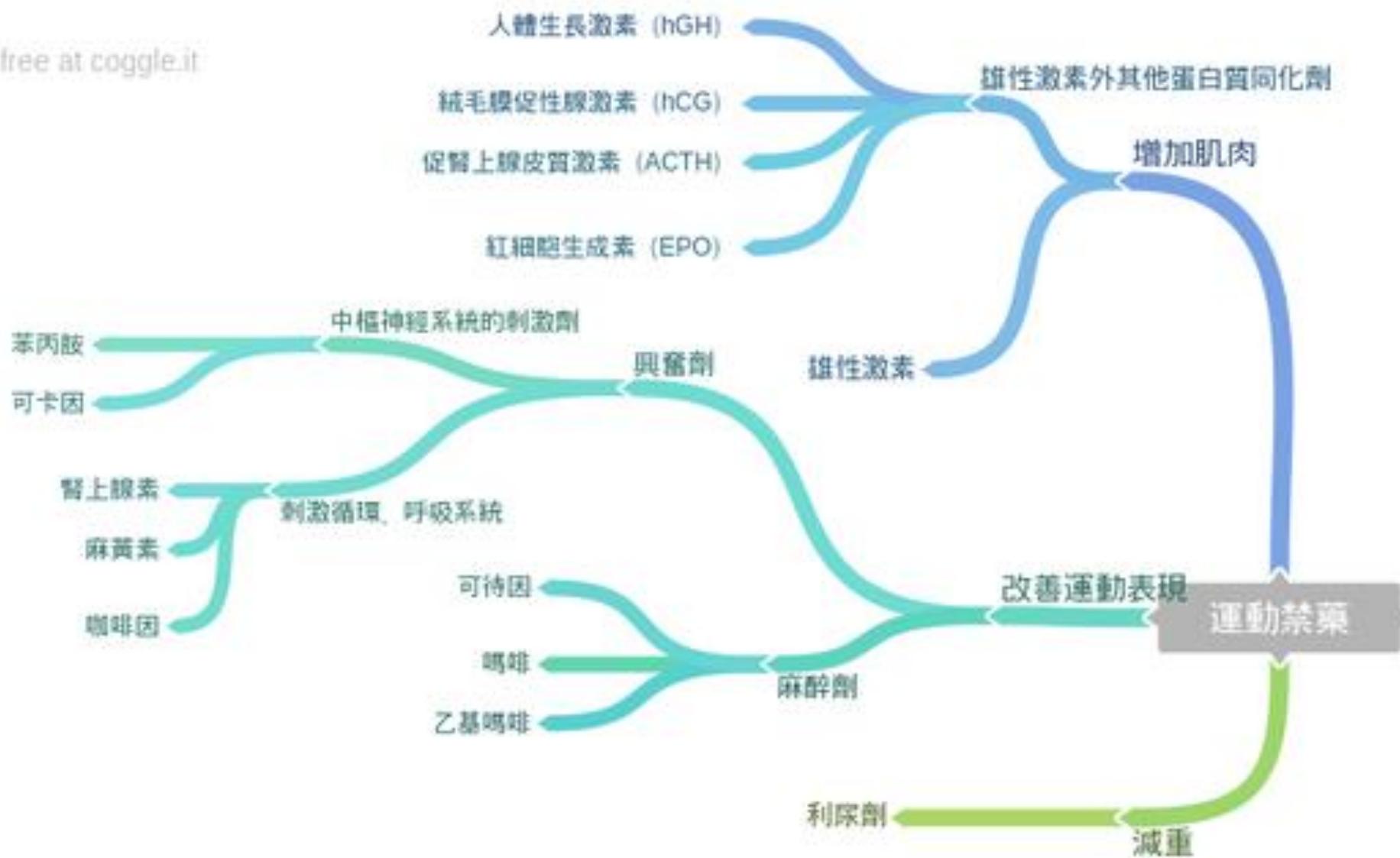
運動禁藥清單

- 世界運動禁藥管制組織公布之禁用物質或禁用方法。



coggle

made for free at coggle.it



全時間禁用

- S0. 未經核可之物質
- S1. 同化性物質
- S2. 胜肽荷爾蒙、生長因子
- S3. β 2 致效劑
- S4. 荷爾蒙及代謝調節劑
- S5. 利尿劑及與其他遮蔽劑
- M1. 操縱血液及血液成分
- M2. 化學及物理操作
- M3. 基因與細胞禁藥

利尿劑使用實例

361°看奧運》誤用禁藥 許玉芳無緣里約奧運 許:也許上天告訴我不要跑下去了

By 楊育欣 | © 2016/07/25 15:04:53 | 4672

讚 0

分享

LINE 分享

0



全國紀錄保持者許玉芳遭取消奧運參賽資格。(資料照，楊育欣攝影)

禁用方法



美國泳將洛捷迪違反禁藥守則 被罰停賽14個月



賽內禁用

- S6. 興奮劑
 - S7. 麻醉性止痛劑
 - S8. 大麻鹼素類
 - S9. 腎上腺糖皮質類固醇
- 賽內
 - 運動員參加之賽會開始日前十二小時起至該賽會正式結束為止
 - 賽外
 - 非屬賽內規範之期間

下列物質列入 2020 年監控計畫：

1. 同化性物質 賽內和賽外：Ecdysterone
2. 乙二型交感神經作用劑 賽內和賽外：乙二型交感神經作用劑的任一組合
3. 2-ethylsulfanyl-1H-benzimidazole (bemitil) 賽內和賽外
4. 興奮劑 僅賽內：bupropion, caffeine, nicotine, phenylephrine, phenylpropanolamine, pipradrol 和 synephrine
5. 麻醉劑 僅賽內：codeine, hydrocodone 和 tramadol
6. 腎上腺皮質素 賽內 (以口服、靜脈注射、肌肉注射及經直腸以外之方式使用) 和賽外 (任何方式施用)

- 監控但是不禁止，以了解選手藥物使用狀況

對於個人的違規處分

第一次違規

- 禁賽四年：
- 非屬特定物質且運動員未能舉證非蓄意行為
- 特定物質且經運動禁藥管制權責單位舉證為蓄意行為
- 非屬上述情形者禁賽二年。

第二次違規

- 處分為下列各項禁賽期最長者：
- I. 六個月
- II. 原禁賽期之一半
- III. **第一次禁賽期之二倍**

第三次違規

- 符合本要點減輕處分規定者，禁賽期不得少於八年
- 未符合本要點減輕處分狀況者，終身禁賽。

取消或減輕條款

- 違反第四點第一、二項，而非運動員本身之過失或疏忽者，得取消禁賽。
- 但違反第四點第一項者，必須舉證禁用物質如何進入體內，始得取消禁賽處分。
- 違反第四點第一、二、六項之一者，如運動員無明顯過失、疏忽或屬受污染產品者，得縮短禁賽期。



美國奧運拳擊女將染藥 辯男友性行為傳染判不罰

新頭殼newtalk | 文/中央社

發布 2020.06.13 | 17:55



(中央社記者龍柏安台北13日電)美國奧運女子拳擊培訓隊拳手福克斯，日前遭飛行藥檢證實體內有禁藥物質，但她不需接受任何懲罰，因她辯稱男友用藥，透過性行為傳播，藥力才導致她受感染。

根據美聯社報導，現年32歲的美國拳擊女將福克斯 (Virginia Fuchs)，是美國2020東京奧運拳擊培訓隊一員，由於武漢肺炎 (2019冠狀病毒疾病，COVID-19) 疫情在美肆虐，本週她才剛回到科羅拉多參加訓練營。

今年3月福克斯得知，2月賽外禁藥檢測報告呈現陽性反應，且她體內同時擁有2種禁藥物質，不過美國反禁藥組織調查後發現，福克斯男友一直有服用含有這2種禁藥成分的產品，且福克斯體內禁藥物質含量，也符合透過性

推薦文章



宵夜族救星！網友瘋狂回購的減油義式披薩

Mary



防疫漏洞？美衛生部長來台不用居家檢疫 吳斯懷...



輔選排擠吳敦義？馬英九脫口：他也沒有在幫忙啊！

藥檢禁賽近1年 張惠慈獲平反

CDNS V

2021年12月30日 · 1分鐘 (閱讀時間)



即時 要聞 娛樂 **運動** 全球 社會 地方 產經 股市 房市 生活 健康 橘世代 文教 評論 兩岸 數位 旅

角力／基因變異導致偽陽 張惠慈獲清白重返賽場放眼亞運

2021-12-30 16:14 聯合報 / 記者劉筆育 / 台北即時報導

+ 亞運

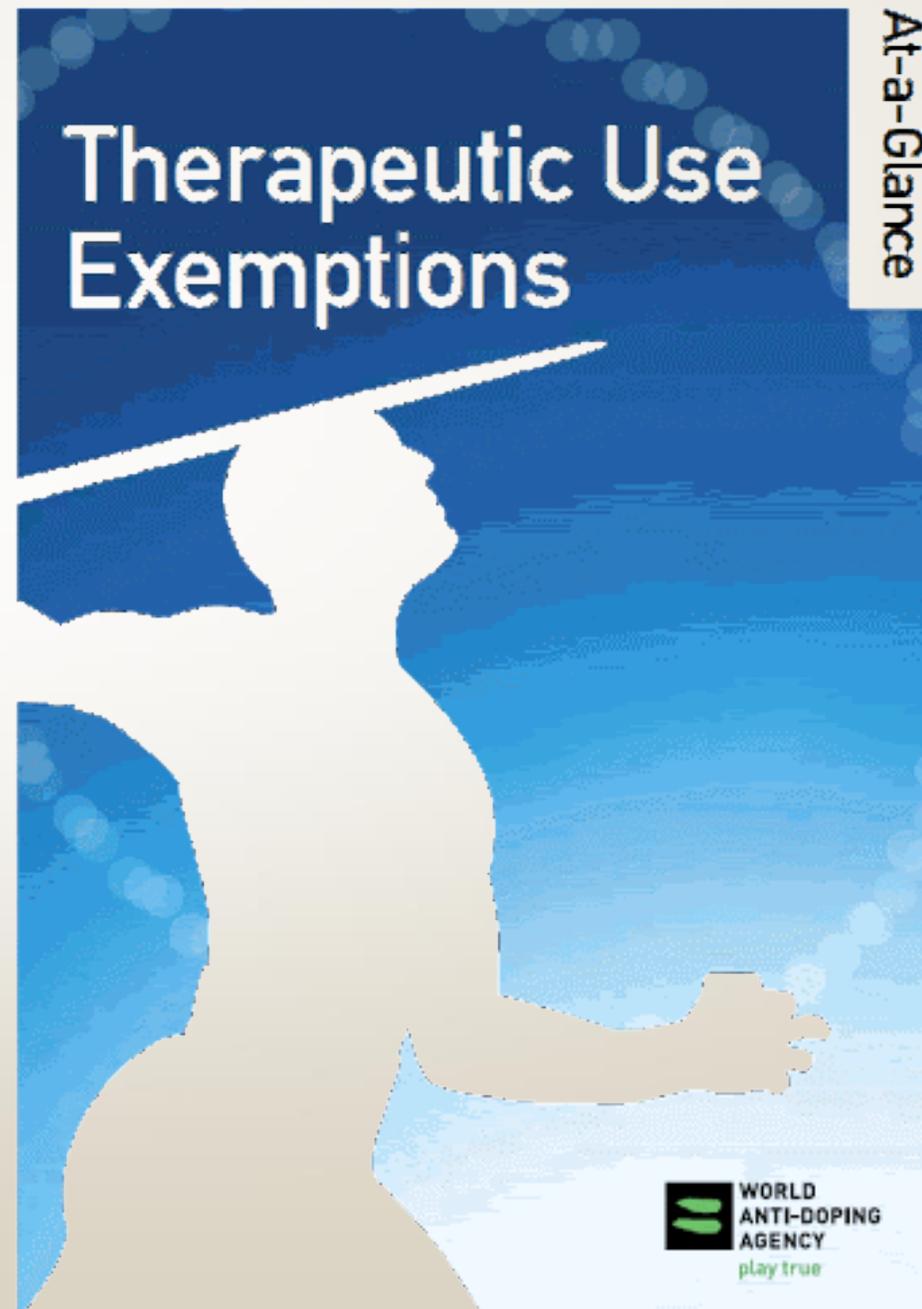




如果運動員生病，醫生說只有含有運動禁藥的藥物可以治療怎麼辦？

治療用途豁免

- 指運動員基於醫療必要而使用運動禁藥清單臚列之物質
- 或禁用方法，經事先取得治療用途豁免（TUE）許可者。



治療用途豁免(TUE)申請

- 如經醫師診斷必須使用列在WADA年度公告之禁用清單上的方法或藥物（物質）治療
- 於比賽開始前至少1個月查詢國際運動總會對該賽事之TUE申請規定，並從其規定辦理

- 1.參加全中運, 全大運, 全民運, 全國運之運動選手
- 2.我國奧林匹克運動會及亞洲運動會培訓運動選手
- 3.參加中華奧會承認單項運動協會籌辦或主管運動賽事運動選手

參加國際性運動競賽選手

使用禁用清單物質

- 1.治療用途豁免申請表填寫
- 2.完整病歷資料
- 3.檢查報告

送中華奧會申請
期限30天

送國際單項運動總會或賽會總會申請
期限30-60天

核可不核可

通知申請人

張泰山在京奧因禁藥遭禁賽 兒子取名紀念不孕症藥物

> 【壽星請客】Her生日慶! 打折再送購物金

ETtoday運動雲

小 中 大



運動禁藥採樣程序



```
graph LR; A[通知] --> B[到達管制站]; B --> C[採樣];
```

通知

到達管制
站

採樣

受檢選手的權利

- 陪同代表及翻譯人員各一名
- 詢問或瞭解運動禁藥管制採樣作業流程。
- 符合**延遲運動禁藥管制站報到**或到站後暫時離站之事由者，得延遲報到(離)站。
- 瞭解違反藥檢採樣程序可能發生之後果。

受檢選手的義務

- 自通知開始迄採樣程序結束止，全程由運動禁藥管制工作人員陪同不離其視線。
- 出示必要之身分證明文件。
- 配合相關採樣作業程序要求。
- 應於接受藥檢通知後1小時內，向運動禁藥管制站報到。

接獲採樣通知後延遲報到

- 賽內：

- 1.參加頒獎典禮
- 2.出席記者會
- 3.參加已報名之表訂運動競賽
- 4.收操
- 5.接受醫療或照護
- 6.尋求陪同代表或翻譯人員
- 7.取得身分證明文件
- 8.其他由運動禁藥管制人員應允之事由

- 賽外：

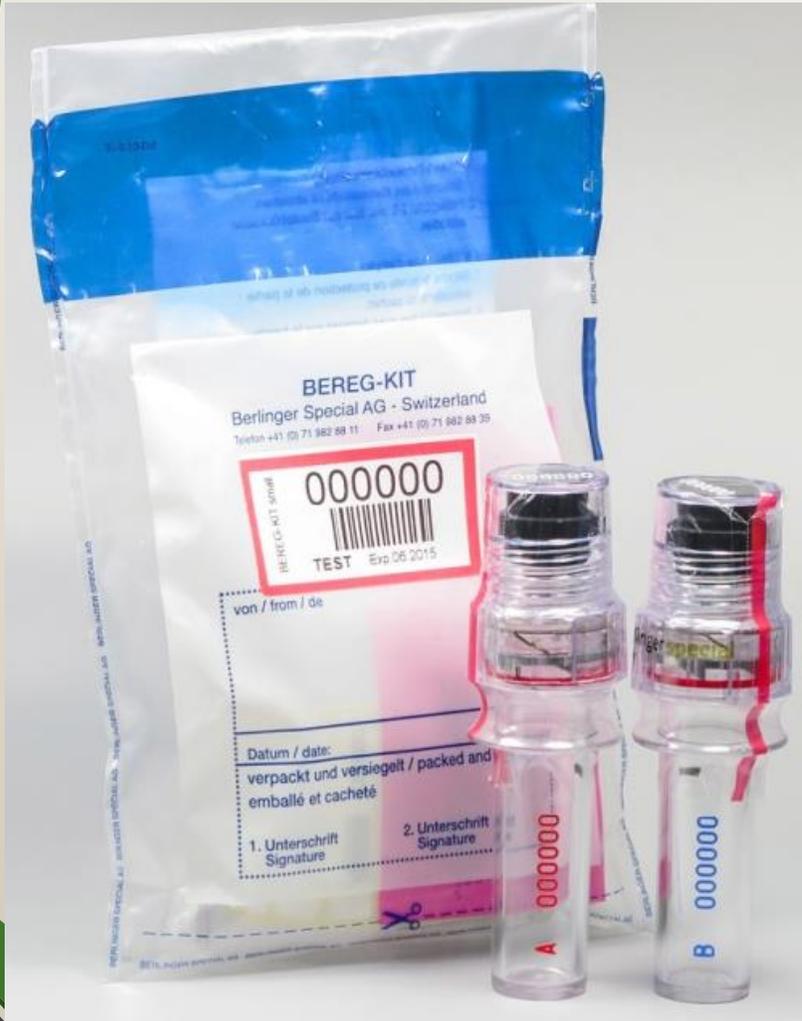
- 1.尋求陪同代表或翻譯人員
- 2.完成表定訓練課程
- 3.接受醫療或照護
- 4.取得身分證明文件
- 5.由運動禁藥管制人員應允之事由

未成年(未滿18歲)選手權利

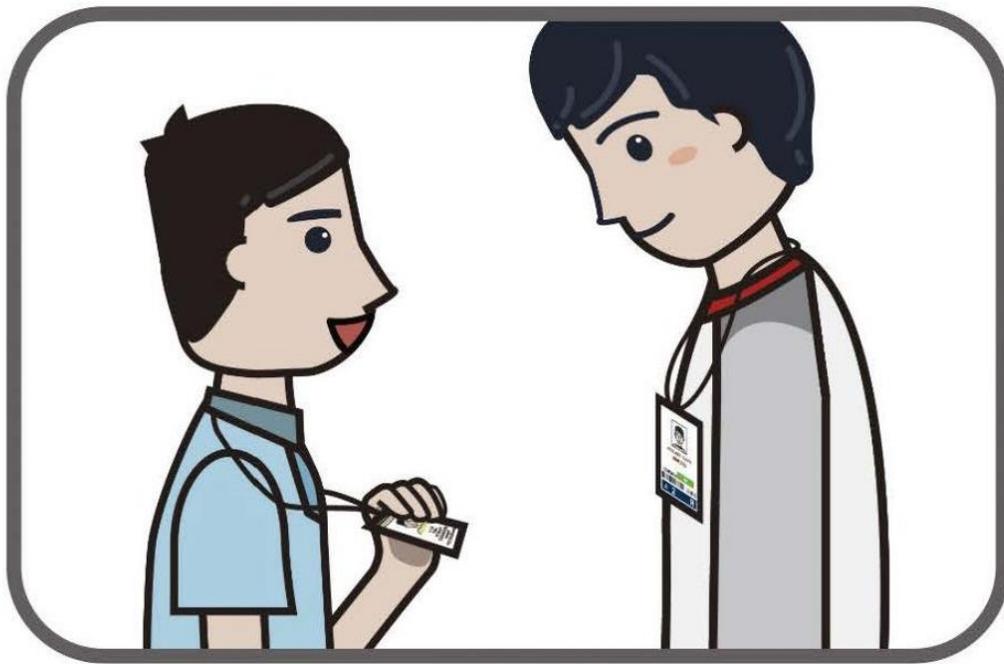
- 應由滿18 足歲之隊友、教練或家長等代表陪同全程受檢
- 無上述陪同人員者，得由運動禁藥管制單位指定滿18 足歲之人員作為陪同人員
- 受檢選手至多可指定一位滿18 足歲代表陪同



採樣器材

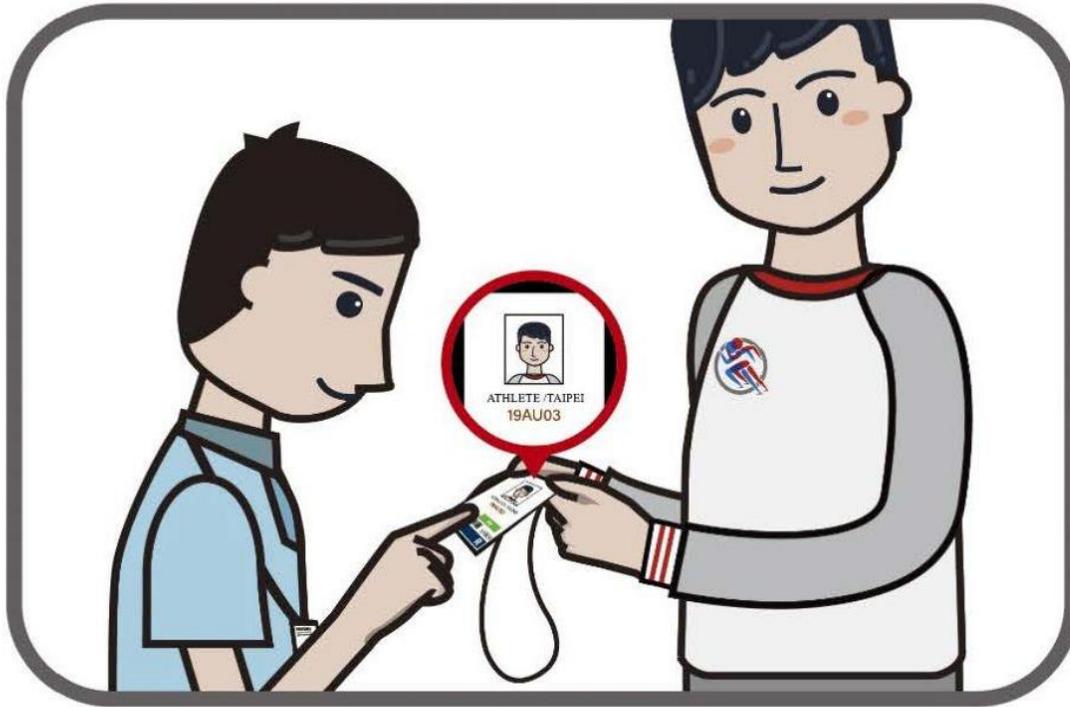


尿液採樣流程一



1. 運動禁藥管制員(DCO)向選手出示中華奧會核發之 DCO 證件並說明來意。

尿液採樣流程二



2.

運動禁藥管制員(DCO)請選手出示具有大頭照之身份證件並確認選手身份。

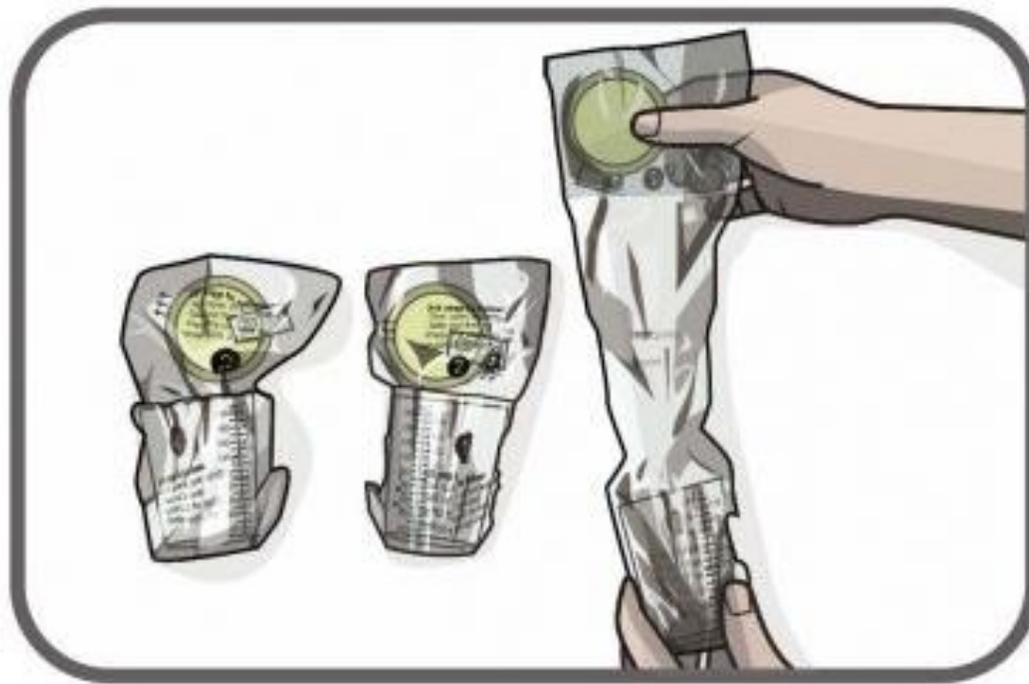
尿液採樣流程三



3.

運動禁藥管制員(DCO)通知選手後，請選手在通知單上簽名。

尿液採樣流程四



4.

提供 3 組集尿杯,由選手挑選 1 組並檢查外包裝有無破損。

尿液採樣流程五



5.

採集尿液前需用**清水**洗手。

尿液採樣流程六



6.

選手需在觀察員視線所及範圍內(衣服需拉至胸部下面,褲子需拉至膝蓋以下)進行尿液採集。

血液採樣流程

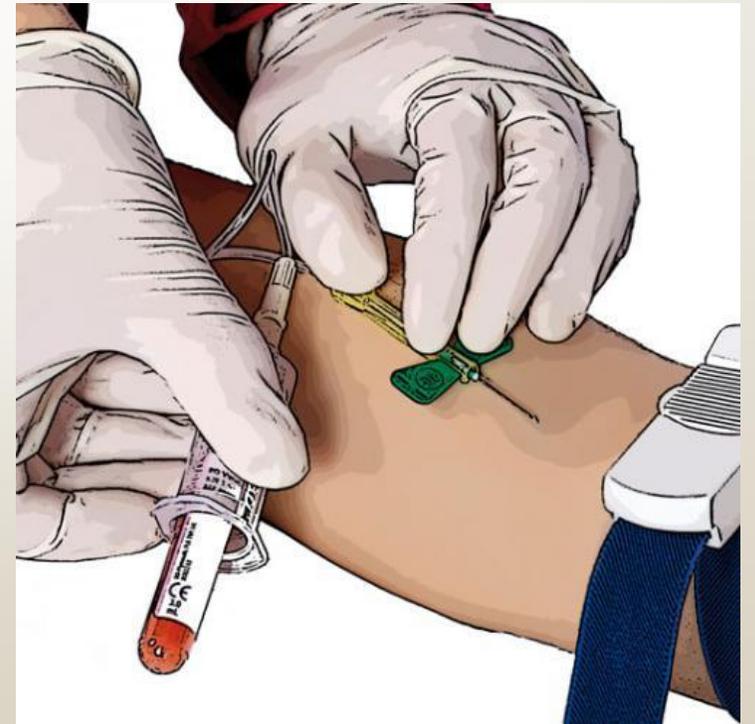
選擇採血管



貼上標籤

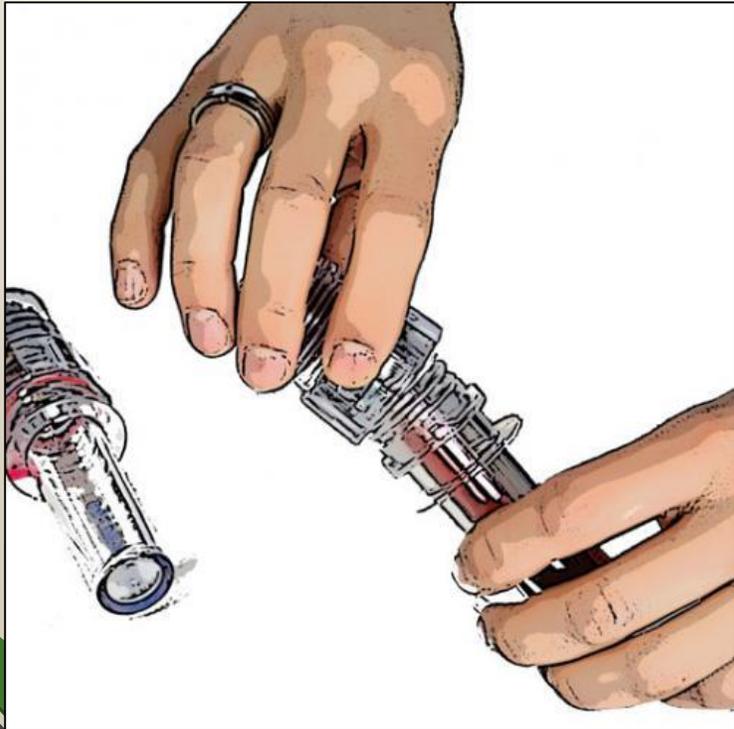


採血

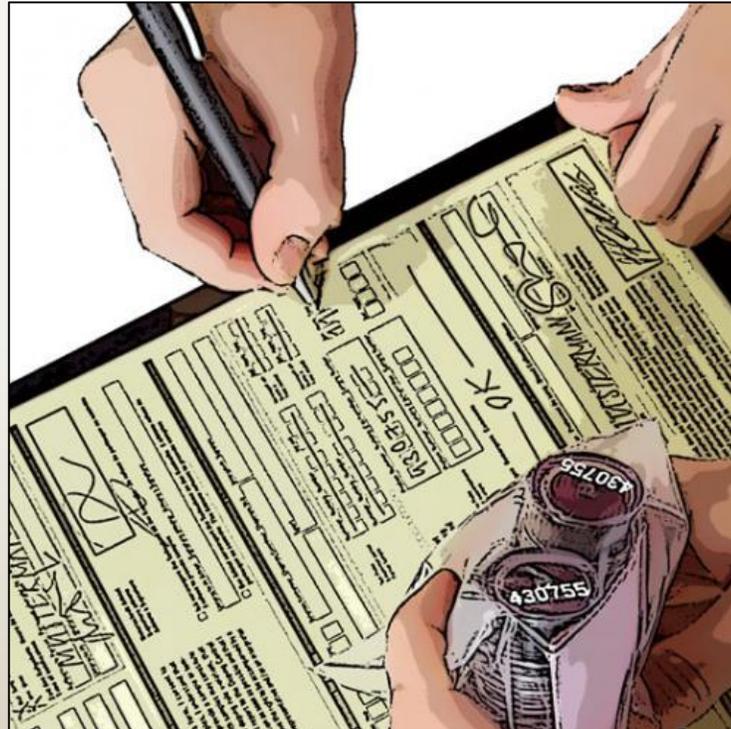


血液採樣流程

密封



填寫表格



確認簽名



禁藥查詢網站

財團法人中華運動禁藥防制基金會

首頁

關於我們 ▾

公告欄 ▾

禁藥管制教育 ▾

運動員工具 ▾

*SPEAK UP

所有項目

EN



查詢藥物資料庫

查詢藥物資料庫

主分類:

次分類:



查詢

※ 最新版運動禁用清單請參閱「[年度禁用清單](#)」。如有疑問可於「[禁用物質諮詢](#)」提問。

※ 所輸入的查詢文字，系統會比對「許可證號」、「中文品名」、「英文品名」、「申請廠商」、「製造廠商」、「主要成分」、「處方成分」、「適應症狀」、「備註說明」內容，找出相符的藥物資料。

※ 若查無資料則建議運動員 勿 使用。

中文品名：大塚安立復口溶錠10毫克

英文品名：OTSUKA ABILIFY DISCMELT 10 MG ORALLY DISINTEGRATING TABLETS

適應症狀：成人和青少年（13至17歲）的精神分裂症。成人和兒童（10至17歲）的雙極性疾患之躁症發作及混合型發作，可單獨使用或做為鋰鹽或 VALPROATE 的輔助治療。重鬱症之輔助治療

中文品名：“衛達”樂胃如膠囊30毫克



請務必更新系統至最新版本
以確保資料的準確性



指導單位：  教育部體育署

製作團隊：  高雄醫學大學、  輔仁大學體育系



Android



iOS





禁用物質名
- 查詢 -

西藥藥品商品名
- 查詢 -

中藥藥品商品名
- 查詢 -

關於系統
- 說明 -

聯絡我們
- 服務 -

使用者滿意度
- 調查 -





Thanks for your attention~~

陀螺教練講習

宜蘭縣三星國小校長
姚宗呈 111.08.20

陀螺教學講授大綱

- 陀螺的緣起
- 教學要領
- 中、高年級陀螺教學
- 陀螺教學單元活動設計
- 陀螺比賽規則

一、陀螺的緣起

- 宋朝—千千



- 明朝—陀螺

- 又名：獨樂

地靈

甘樂



二、教學要領

- (一)教學目標

1. 鼓勵學生嘗試不同玩法運轉陀螺，並熟練之。
2. 以同一投擲方式進行個人或分組比賽，提升學習興趣。
3. 養成學生愛好民俗體育，並熱衷參與。

二、教學要點

1. 興趣
2. 安全
3. 創意
4. 場地
5. 隊形
6. 方向

三、中、高年級陀螺教學介紹

(一)擲陀螺的基本技能

1. 纏繞方式
2. 陀螺繩的固定
3. 拉陀螺
4. 擲陀螺
5. 抽(打)陀螺

三、中、高年級陀螺教學介紹

(二)陀螺遊戲與保齡陀螺

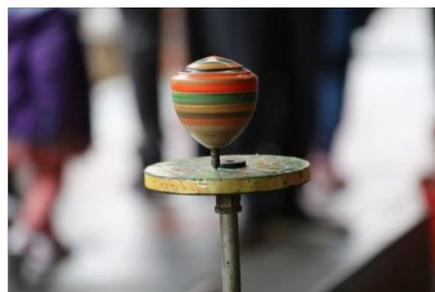
1. 陪陀螺散步
2. 過山洞
3. 打氣球
4. 保齡陀螺

三、中、高年級陀螺教學介紹

(三)定點擲準

★表演道具:

- (1)進(過)圈 (2)上椅 (3)上桌 (4)上磚 (5)上碗
- (6)上盤 (單人與多人) (7)上瓶...



★比賽招式:

- (1)前投 (2)跪投 (3)釘投 (4)轉身投 (5)抬腿投
- (6)拉回上手 (7)潛拉進盤 (8)左右開弓
- (9)登陸月球 (10)登陸火星



三、中、高年級陀螺教學介紹

(四)花式陀螺

- (1)拉回上手 (2)左右開弓 (3)跳投
- (4)步步高昇 (5)過山砲 (6)後拋
- (7)側拋 (8)出奇不意 (9)金雞下蛋
- (10)三陽開泰 (11)五福臨門 (12)胯下乾坤



四、陀螺教學單元活動設計

年級	四年級	課程設計者		教學總節數 / 學期(下)	40 節
年級課程主題名稱	陀螺社團		符合校訂課程類型	<input type="checkbox"/> 第一類 <input checked="" type="checkbox"/> 第二類 <input type="checkbox"/> 第三類 <input type="checkbox"/> 第四類	
學校願景	健康、創新、學習樂 人文、謙善、漢口情		與學校願景呼應之說明	1. 從陀螺的沿革介紹及基本動作的訓練，激發童玩的創意，提升運動的協調性，達成身心健康與創新的目的。 2. 透過循序漸進的教學活動，突破自我極限，達到特技的完美呈現，體現學習的快樂。 3. 從團隊表演的練習中，學習如何調適自我，達成團隊目標，藉此培養謙善的人文氣息。	
總綱核心素養	E-A1 具備良好的生活習慣，促進身心健全發展，並認識個人特質，發展生命潛能。 E-C2 具備理解他人感受，樂於與人互動，並與團隊成員合作之素養。		課程目標	1. 具備熱愛運動及追求自我優美體態的習慣，促進身心健全的發展，並認識對目標技能與自我體能的差距，積極努力練習，以發展自我的潛能。 2. 具備理解老師與同學的想法，樂於與老師及同學互動，形成團隊合作的素養。	

教學進度	單元名稱	教學活動	連結領域/議題	(領綱)學習表現	自訂學習內容	學習目標	表現任務(評量內容)	教學資源	節數
第(1)週-第(5)週	定點擲準	活動一：擲進地毯中心 將地毯放置地面，多人繞著地毯圍成圓圈，同時將陀螺投擲於地毯中心。 1. 教師示範及講解投擲方式。 2. 由學生操作各種投擲方式，嘗試將陀螺擲進地毯中心。 3. 多人同時以相同或不同的投擲方式將陀螺投進地毯中心。 4. 學生口頭分享操作心得。 活動二：擲進呼拉圈 將呼拉圈放置地面，以不同投擲方式，將陀螺擲進呼拉圈。 1. 教師示範及講解雙子同時投擲方式。 2. 由學生操作各種投擲方式，嘗試將陀螺擲進呼拉圈。 3. 單人或多人同時以相同或不同的投擲方式將陀螺投進地毯中心。 4. 學生口頭分享操作心得。 活動三：擲進桌上飛盤	健體 綜合	健 1d-11-1 認識動作技能概念與動作練習的策略。 健 3c-11-1 表現聯合性動作技能。 綜 1a-11-1 展現自己能力、興趣與長處，並表達自己的想法和感受。	擲進地毯中心、單子擲進呼拉圈、雙子擲進呼拉圈、擲進桌上飛盤、擲進梅花架、擲進高架圍盤	1. 認識定點擲準的動作技能概念與動作練習的方法。 2. 表現各種定點擲準的動作技能。 3. 展現定點擲準的正確動作，並能表達練習過程中所得到的感受。	1. 能認識各種定點擲準的動作要領，並完成正確的動作。 2. 能熟練各種定點擲準的動作技能。 3. 能依照自己的能力找到表現最好的定點擲準方式，並能參與表演，口頭發表自己的想法和心得。	嘉義縣漢口鄉文化生活館-童玩世界夏令營講義	9

參考資料

- 擲陀螺：民俗體育教學手冊
(台灣省國民學校教師研習會編製；106年，6月)
- 教育部-民俗體育教學資源網
- 三峽定點陀螺隊(曾國華)
- 嘉義縣溪口國小109學年度校訂課程教學內容規劃表：吳國裕

陀螺教練講習

陀螺比賽規則

宜蘭縣三星國小

姚宗呈 校長

陀

螺

第五篇 陀螺比賽規則

5-1 遊戲大意

陀螺比賽以定點擲準為目標，每隊每人在規定的人數、時間、場地內依序試作指定動作及自創動作等，以評定擲準、表現輕快、活潑、律動、變化及姿態美感等，以技術、藝術、實作，來判定名次。

5-2 比賽場地及器材

5-2-1 比賽場地：

在室內或室外之平坦光滑地面為宜，其場地為：

- 個人賽：至少為 5 公尺以上之正方形。
- 團體賽：至少為 10 公尺以上之正方形。

5-2-2 器材：

- 陀 螺：以直徑 2 吋至 5 吋之木製陀螺，陀螺繩材質不拘，樣式大小長短不限。
- 陀螺架：高度 75 公分至 120 公分〔可調式〕，頂上圓盤外框直徑 30 公分，外緣高度須低於 1.5 公分，內鋪地毯一面。〔少年男女組高度為 80 公分、青少年男女組高度為 90 公分、青年男女組高度為 100 公分以上〕。
- 登陸月球陀螺架：高度 75 公分至 120 公分〔可調式〕，頂上圓盤外框直徑 10 公分，外緣高度須低於 1.5 公分，內鋪地毯一面。〔少年男女組高度為 80 公分、青少年男女組高度為 90 公分、青年男女組高度為 100 公分以上〕。
- 登陸火星陀螺架：高度 75 公分至 120 公分〔可調式〕，頂上圓盤外框直徑 5 公分，外緣高度須低於 1.5 公分，內鋪地毯一面。〔少年男女組高度為 80 公分、青少年男女組高度為 90 公分、青年男女組高度為 100 公分以上〕。

5-3 比賽項目

5-3-1 個人擲準賽。

5-3-2 個人花式賽。

5-3-3 團體擲準賽。

5-3-4 團體花式賽。

5-4 比賽人數及服裝

5-4-1 人 數

5-4-1-1 個人擲準賽：以個人為單位。

5-4-1-2 個人花式賽：以個人為單位。

5-4-1-3 團體擲準賽：每隊以 8 人為單位。

5-4-1-4 團體花式賽：每隊以 8 人為單位。

5-4-2

比賽時須穿著運動服裝，其質料應為不透明並以整潔大方及不影響觀瞻為

度。

5-5 裁判及職員

5-5-1 審判委員會：

5-5-1-1 審判委員會人數為 3 人至 7 人。

5-5-1-2 審判委員會的主要職責為裁決比賽中所提的申訴事項，其議決為終決。

5-5-1-3 審判委員在一般情況下，不可干預比賽的進行及裁判員的工作。如有任何情況發生時，審判委員需就該情況與應負責的職員互相討論，並提供處理的建議。

5-5-2 裁判長：

5-5-2-1

設裁判長一人，依據比賽規則與大會競賽規程，全權管理比賽，並注意比賽規則與大會競賽規程之執行。

5-5-2-2 裁判長有權按實際需要指派裁判員，並指示其應負之職責。

5-5-2-3 裁判長對規則未規定或解釋之處，有權裁定。

5-5-2-4 授權主任裁判員確認各處裁判員就位後，通知比賽開始。

5-5-2-5 裁決比賽進行之爭議，和警告比賽中不良行為的運動員。對行為表現不當的運動員有權驅逐出場，不准參加比賽。

5-5-2-6 在任何情況下，為確保陀螺比賽之進行，有權干涉比賽。若任何項目的比賽經證明有失公平，應令重行比賽時，有權宣佈某項比賽結果無效。

5-5-3 主任裁判：

5-5-3-1 每一比賽場地，設主任裁判一人，主任裁判並兼任其中一組之裁判。

5-5-3-2 分配技術組、藝術組、實作組裁判員的工作位置及職務。

5-5-3-3 執行裁判長的指示。

5-5-3-4 評分。

5-5-3-5 綜合裁判員的評分及決定比賽成績。

5-5-3-6 考核裁判員是否稱職。

5-5-4 裁判員

5-5-4-1 執行裁判長及主任裁判長之指示。

5-5-4-2 給予運動員評分。

5-5-4-3 每一比賽場地置技術組裁判 1 至 2 人，藝術組裁判 1 至 2 人，實作組裁判 1 至 2 人。

5-5-5 會場管理

5-5-5-1 比賽場地設會場管理一人。

5-5-5-2 負責場地、清潔、事務性等工作。

5-5-5-3 維持場內秩序。

5-5-6 會場幹事

會場幹事為協助會場管理設備、器材、表格等事務性工作。

5-5-7 紀錄員兼計時員

5-5-7-1 每一比賽場地設紀錄員兼計時員 1 人。

5-5-7-2 依據主任裁判員發出之信號開始計時。

5-5-7-3 登記各裁判員之判定成績。

5-5-7-4 依規定計算運動員成績。

5-5-8 檢錄員

5-5-8-1 在每項比賽前應集合運動員，準備並檢查其資格。

5-5-8-2 率隊進場及退場。

5-5-9 報告員

5-5-9-1 依照裁判長指示，將比賽組別、程序等有關資料報告給與賽運動員及觀眾。

5-5-9-2 報告比賽成績及有關比賽中之臨時情況。

5-5-10 服務員

每一場地設服務員 1 人，收集各裁判評分表及其他有關服務工作。

5-5-11 裁判員位置

5-5-11-1 裁判員席位在比賽場地正面，各組裁判席分開，其裁判席位，以能清晰判別評分。

5-5-11-2 如客觀需要，每位裁判員席位之間隔應有 0.7 公尺以上之距離。

5-6 比賽內容

5-6-1 個人擲準賽

指定動作：內容包含前投、跪投、釘投、抬腿投、轉身投、拉回上手、潛拉進盤、左右開弓、登陸月球、登陸火星等 10 個動作，每個動作各試作 2 次。

5-6-2 個人花式賽

內容應包含前投、跪投、釘投、抬腿投、轉身投、拉回上手、潛拉進盤、左右開弓、登陸月球、登陸火星等動作，並可搭配其它輔助道具，自由發揮創意等自編動作。

5-6-3 團體擲準賽

指定動作：內容包含前投、跪投、釘投、抬腿投、轉身投、拉回上手、潛拉進盤、左右開弓、登陸月球、登陸火星等 10 個動作，與賽之 8 人，每人每個動作各試作 2 次。

5-6-4 團體花式賽

在規定時間內，與賽選手可以交互、輪作、齊作，其動作內容應包含前投、跪投、釘投、抬腿投、轉身投、拉回上手、潛拉進盤、左右開弓、登陸月球、登陸火星等動作或搭配其它輔助道具自由發揮創意試作。

5-6-5 擲準賽做各項指定動作必須在 陀螺架後方 200 公分之出手線外出手，越線或踩線以失誤計算。

5-7 評分標準及規定

5-7-1：擲準賽

5-7-1-1：個人擲準賽：

內容包含前投、跪投、釘投、抬腿投、轉身投、拉回上手、潛拉進盤、左右開弓、登陸月球、登陸火星等 10 個動作，每個動作各試作 2 次。每失誤一次或每一陀螺掉落地面，每一次扣 5 分。所有動作須於 7 分鐘

內完成，逾時不予計分。

5-7-1-2：團體擲準賽：

與賽之 8 人均需實做，內容包含前投、跪投、釘投、抬腿投、轉身投、拉

回上手、潛拉進盤、左右開弓、登陸月球、登陸火星等 10 個動作，每個動作各試作 2 次。每失誤一次或每一陀螺掉落地面，每一次扣 5 分。所有動作須於 9 分鐘內完成，逾時不予計分。

5-7-2：花式賽：

技術分---0 分至 30 分（採加分法）。

藝術分---0 分至 30 分（採加分法）。

實作分---0 分至 40 分（採減分法）。

技術分+藝術分+實施分=得分。

5-7-2-1 技術分：30 分〈採加分法〉

基本動作 10 分：前投、跪投、釘投、抬腿投、轉身投、拉回上手、潛拉進盤、左右開弓、登陸月球、登陸火星等。

肢體動作 10 分：身體與手腳動作等。

組合 10 分：交互、輪作、齊作等流暢性。

5-7-2-2 藝術分：30 分〈採加分法〉

結構編排 20 分：整體技巧轉變、結構編排等。

特別藝術特點 10 分：陀螺與身體的技術運用、音樂律動與姿態優美自然、獨創與流暢等。

姿勢、動作優美最多加 3 分

創意性最多加 3 分

團隊合作默契動作最多加 4 分

5-7-2-3 實施分 40 分〈採減分法〉

由裁判依選手違反規定、紀律、精神及態度等行為每項分別扣 2 分。另失誤部分，小失誤扣 1 分〈如同一動作二次以上未能定點擲準〉；大失誤扣 2 分〈如陀螺繩纏住未能及時拋擲或失控拋出場外等〉。

動作內容缺乏應有形式及其實施規定

編排缺乏連貫

形式缺乏多樣化

動作停頓或失誤、陀螺繩纏住

隊形變化或幅度不足

未能充分利用空間

不雅動作

重複技巧相同動作

以上每項由裁判依其缺失整體扣分

實施內涵未符合動作內容則依比例扣分。

5-7-3 單人花式賽實施規定

5-7-3-1 動作時間以 3 分至 3 分 30 秒〔第一信號 3 分，第二信號 3 分 30 秒〕。

- 5-7-3-1-1 時間不足或超逾規定時間 10 秒內者不扣分。
- 5-7-3-1-2 時間不足或超逾規定時間 15 秒內者扣 5 分。
- 5-7-3-1-3 時間不足或超逾規定時間 20 秒內者扣 10 分。
- 5-7-3-1-4 時間不足或超逾規定時間 1 分鐘以上者，取消比賽資格。
- 5-7-3-2 動作以連續方式試之。
- 5-7-3-3 結構以逐漸增加難度及掀起高潮為佳。
- 5-7-3-4 動作之內容包含前投、跪投、釘投、抬腿投、轉身投、拉回上手、潛拉進盤、左右開弓、神奇投手等動作。並可搭配其它輔助道具，自由發揮創意等自編動作。
- 5-7-3-5 停頓逾 10 秒鐘時，即認為動作結束，應就已作之動作予以評分。
- 5-7-3-6 裁判員未發出開始信號不得擅自開始動作，否則視為無效。
- 5-7-3-7 動作結束時，以定位示之。
- 5-7-4 團體花式賽實施規定
 - 5-7-4-1 時間以 9 分鐘至 10 分鐘為限〔第一信號 9 分，第二信號 10 分〕。
 - 5-7-4-1-1 時間不足或超逾規定時間 10 秒內者不扣分。
 - 5-7-4-1-2 時間不足或超逾規定時間 15 秒內者扣 5 分。
 - 5-7-4-1-3 時間不足或超逾規定時間 20 秒內者扣 10 分。
 - 5-7-4-1-4 時間不足或超逾規定時間 1 分鐘以上者，取消比賽資格。
 - 5-7-4-2 其編排以能逐漸掀起高潮及增加難度為原則。
 - 5-7-4-3 用繩、陀螺可更換、數量、次數不限。
- 5-8 評分方法及名次判定
 - 5-8-1 評分方法

比賽由技術組、藝術組、實作組之裁判擔任評分，以其各組之二位裁判分數，相加之分數為其各組得分。各組僅一位裁判時，則依其裁判分數，原則上每一裁判所評各隊分數應能判出區別排序。
 - 5-8-1-2 每一組及其項目之裁判人員及人數及場地必須相同。
 - 5-8-2 名次判定及成績相同之名次判定
 - 5-8-2-1 以「評定方法」規定給分，按選手得分之高低，決定優勝名次之先後。
 - 5-8-2-2 花式賽以得分之高低判定名次。成績相同時，以技術組裁判員所評分數相比較，高者為勝。如再相同，以藝術組裁判所評分數相比較，分數高者為勝。如再相同，以實作組裁判所評分數相比較，分數高者為勝。如再相同，以主任裁判所評分數相比較，高者為勝。如再相同，則以次高分相比較，餘依此類推。如再相同，則名次並列。
 - 5-8-2-3 擲準賽，比賽時間終止後，依裁判評定分數成績之總和為最終成績，來判定勝負或名次，若成績相同時，以登陸火星失誤較少次者獲勝，若成績再相同時，以登陸月球失誤較少次者獲勝，若再相同以左右開弓失誤較少次者獲勝，若再相同以潛拉進盤失誤較少次者獲勝，若再相同以拉回上手失誤較少次者獲勝，依序再由轉身投、抬腿投、釘投、跪投、前投等依序前推，若均相同則並列優勝。
- 5-9 比賽方式

比賽賽序區分為預賽、決賽。預賽時錄取評分最優頒獎隊、組、人數，於決賽時再評定成績，以決賽成績判定其名次（預賽成績不列入計算）。如參加隊數、人數不多，得直接決賽。

5-10 其他

5-10-1 動作訊號：

與賽運動員須待主任裁判員信號開始動作，如搶先動作，第一次制止並警告，第二次再犯時取消資格。動作計時之開始，以主任裁判員信號開始後依運動員動作或音樂先者為計時點。

5-10-2

參加比賽者，每組之賽次以編排同一場地及同組裁判為原則。在決賽時，由預賽得分數低者依序出賽。

附錄 名詞釋義

1. 前投：站立於起點處，將陀螺置於體側向前投擲，將陀螺擲進陀螺架圓盤內繼續轉動。
2. 跪投：單腳跪立於起點處，將陀螺置於體側向前投擲，將陀螺擲進陀螺架圓盤內繼續轉動。
3. 釘投：站立於起點處，將陀螺置於腦側再將陀螺向下釘擲，將陀螺擲進陀螺架圓盤內繼續轉動。
4. 抬腿投：站立於起點處，一腿抬高將陀螺從腿下方向前投擲，將陀螺擲進陀螺架圓盤內繼續轉動。
5. 轉身投：站立於起點處，快速自轉一周將陀螺前投，將陀螺擲進陀螺架圓盤內繼續轉動。
6. 拉回上手：站立於起點處，前投將陀螺急速拉回，佇於自己手上繼續轉動。
7. 潛拉進盤：站立於起點處，前投將陀螺超越陀螺架下方後，再急速回拉上衝，將陀螺擲進陀螺架圓盤內繼續轉動。
8. 左右開弓：站立於起點處，雙手各持陀螺一個，將陀螺置於身體兩側向前投擲，將兩個陀螺擲進陀螺架圓盤內繼續轉動。
9. 登陸月球：站立於起點處，不限投擲方式，將陀螺擲進指定架上（直徑10公分）圓盤內繼續轉動。
10. 登陸火星：站立於起點處，不限投擲方式，將陀螺擲進指定架上（直徑5公分）圓盤內繼續轉動。

民俗體育【跳繩】

- 一、研習目的：推展民俗體育運動，提升民俗運動教練水準
- 二、研習對象：各項民俗體育教育現場、現任教練與有興趣了解的
教育人員、社會人士。

三、研習內容：

第一節：上課內容

- (一) 介紹跳繩各單項比賽規則、內容與現場訓練狀況
- (二) 介紹各單項比賽適合的跳繩用具優缺點
- (三) 國內跳繩賽事介紹
- (四) 跳繩賽需注意事項、判例講解、戰術戰略
- (五) 國小跳繩社團帶領經驗分享

第二節：技術指導、實習操作

- (一) 練習跳繩術科考試動作：
 - 1．空迴旋類 01-06 項
 - 2．前跳一迴旋類 07-15 項
 - 3．後跳類 16-18 項
- (二) 團體類：
 - 1．團體繩單繩繞繩練習
 - 2．團體繩雙繩繞繩練習

民俗體育【跳繩】

壹、介紹跳繩各單項比賽規則、內容與現場訓練狀況

※以「教育部體育署全國各級學校民俗體育競賽」為例

一迴旋：30 秒競速賽：

國小學童：特優：70 下；優等：60-69；甲等：50-59

國中以上：特優：75 下；優等：65-74；甲等：55-64

(八)個人跑步跳一迴旋賽(計次賽)-限時計次

個人跑步跳一迴旋「限時計次賽」實施方式

- 參賽限制：男女分組，每組各學校限報名 2 隊。
- 比賽人數：上場比賽正式選手為 1 人。

評分標準

- 限時 30 秒計次賽，比賽開始時由主任裁判以口令方式，「各就位、預備、開始。」
 - 以一定時間內右腳連續跳躍累計之次數來判定勝負或名次。
 - 起跳或比賽中踩繩、勾繩造成迴旋繩中止迴旋，該次不予採計。
 - 比賽時間內，因故造成迴旋繩中止迴旋者，得重新開始起跳，採累加計次方式。
- 個人跑步跳一迴旋成績以特優、優等、甲等成績計算，國小組：特優 70 次或以上、優等 60 至 69 次之間、甲等 50 至 59 次之間。
國中、高中、大專組：特優 75 次或以上、優等 65 至 74 次之間、甲等 55 至 64 次之間。

初學



30秒110下



30秒140下



30秒170下



民俗體育【跳繩】

二迴旋：30 秒競速賽：

國小學童：特優：70 下；優等：60-69；甲等：50-59

國中以上：特優：75 下；優等：65-74；甲等：55-64

(七)個人二迴旋賽(計次賽)-限時計次

個人二迴旋「限時計次賽」實施方式

- 參賽限制：男女分組，每組各學校限報名 2 隊。
- 比賽人數：上場比賽正式選手為 1 人。

評分標準

- 限時 30 秒計次賽，比賽開始時由主任裁判以口令方式，「各就位、預備、開始。」
- 以一定時間內連續跳躍累計之次數來判定勝負或名次。
- 起跳或比賽中踩繩、勾繩造成迴旋繩中止迴旋，該次不予採計。
- 比賽時間內，因故造成迴旋繩中止迴旋者，得重新開始起跳，採累加計次方式。
- 個人二迴旋成績以特優、優等、甲等成績計算，國小組：特優 70 次或以上、優等 60 至 69 次之間、甲等 50 至 59 次之間。
國中、高中、大專組：特優 75 次或以上、優等 65 至 74 次之間、甲等 55 至 64 次之間。

初學



50 下



30 秒 65 下



30 秒 75 下



民俗體育【跳繩】

開叉一迴旋：一分鐘競速賽：

國小學童：特優：105 下；優等：90-104；甲等：75-89

國中以上：特優：105 下；優等：90-104；甲等：75-89

(六) 個人開叉一迴旋(計次賽)-限時計次

個人開叉跳一迴旋「限時計次賽」實施方式

- 參賽限制：男女分組，每組各學校限報名 2 隊。
- 比賽人數：上場比賽正式選手為 1 人。

評分標準

- 限時 1 分鐘計次賽，每組比賽開始時由主任裁判以口令方式，「各就位、預備、開始。」
- 個人開叉跳成績以特優、優等、甲等成績計算，特優 105 次或以上、優等 90 至 104 次之間、甲等 75 次至 89 次之間。

初學



一年



一分鐘：109 下



一分鐘：111 下



民俗體育【跳繩】

三人相繞繩：30 秒競速賽：

國小學童：特優：60 下；優等：45-59；甲等：30-44
 國中以上：特優：70 下；優等：55-69；甲等：40-54

(九) 1x30 秒 3 人相繞繩(計次賽)-限時計次

1x30秒3人相繞繩「限時計次賽」實施方式

- 參賽限制：男女分組，每組各學校限報名2隊
- 比賽人數：上場比賽正式選手3人，兩人甩繩，1人在繩中跳躍

評分標準

- 限時30秒計次賽，比賽開始時由主任裁判以口令方式，「各就位、預備、開始」
- 兩位參賽者持兩條長繩甩相繞繩，另一位跳入相繞繩中完成跑步跳，在30秒內完成跑步跳最多下者獲勝，裁判只會計算右腳成功過繩之數目。跑步跳的動作必須為左、右兩隻腳互相交替。每一步跳躍必須越過繩子及環繞身體轉動一圈。
- 比賽時間內，因故造成迴旋繩終止迴旋者，得重新開始起跳，採累加計次方式
- 1x30秒3人相繞繩計次賽成績以特優、優等、甲等成績計算，國小組：特優60次或以上，優等45-59次之間，甲等30-44次之間。國中、高中、大專組：特優70次或以上，優等55-69次之間，甲等40-54次之間

三人相繞繩比賽：示範影片



民俗體育【跳繩】

團體「限時計次賽」：一分鐘競速賽：

國小學童：特優：150 下；優等：130-149；甲等：110-129

國中以上：特優：150 下；優等：130-149；甲等：110-129

(五) 團體競速賽(計次賽)-限時計次

團體「限時計次賽」實施方式

- 參賽限制：男女分組，女生可參加男生組，男生不可參加女生組，各學校限報名 1 隊。
- 比賽人數：上場比賽正式選手為 8 人，預備選手 2 人，共可報名 10 人
- 比賽時間：1 分鐘。

評分標準

- 限時 1 分鐘，每組比賽開始時由主任裁判以口令方式，「各就位、預備、開始」。
- 使用一條長繩，以定點跳繩由 2 人掌繩，做一字型迴旋，6 人同時在迴旋繩中跳躍。
- 以一定時間內連續跳躍累計之次數來判定勝負或名次。
- 以 6 人同時成功起跳，開始計算第一下。結束以哨聲終止比賽。
- 每次比賽時須全隊一起喊出跳過之次數，以便計算次數，更能增進團隊默契（未喊出聲或出聲太小經裁判兩次提醒仍未改善者，成績次數以八折計算）。
- 起跳或比賽中踩繩、勾繩造成迴旋繩中止迴旋，該次不予採計。
- 比賽時間內，因故造成迴旋繩中止迴旋者，得重新開始起跳，採累加計次方式。
- 團體計次成績以特優、優等、甲等成績計算，比賽團體次數：特優成績 150 次或者 150 次以上、優等 130 至 149 次之間、甲等 110 至 129 次之間。



民俗體育【跳繩】

個人花式賽：1分半-2分鐘

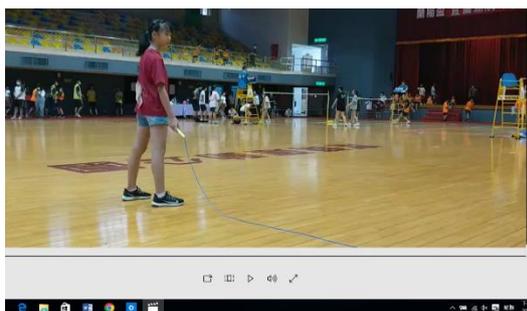
動作要求：前、後、空、軸心、螺旋迴旋跳；
交叉、開叉、移位方向變化等自編動作。

評分標準：技術分：30；藝術分：30；實施分：40(失誤0.25)
(二跳一迴旋難度為0.2分)，(一跳一迴旋難度為0.1分)
(一跳二迴旋難度為0.3分)，(一跳三迴旋難度為0.5分)
(一跳4-6迴旋難度為1.0分)

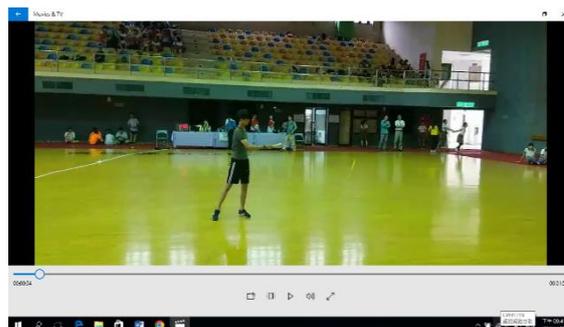
(三) 花式個人賽

花式個人賽實施方式		
<ul style="list-style-type: none"> ■ 參賽限制：男女分組，每組各學校限報名1-2隊。 ■ 個人賽至少應有<u>前迴旋、後迴旋、空迴旋、軸心迴旋跳、螺旋迴旋跳</u>、一跳二迴旋、交叉迴旋、開叉一跳二迴旋、移位、方向變化等自編動作。 ■ 比賽過程中發生失誤，每失誤一次扣<u>0.25分</u>。 ■ 比賽時間：<u>1分30秒~2分鐘</u>（第一信號1分30秒，第二信號2分）。 <ol style="list-style-type: none"> 1. 時間不足或超逾規定時間<u>5秒內者不扣分</u>。 2. 時間不足或超逾規定時間<u>10秒內者扣2分</u>。 3. 時間不足或超逾規定時間<u>15秒內者扣3分</u>。 		
評分標準—依據中華民國民俗體育運動協會104年修定版規則		
技術總分	整體繩之技巧變化難度價值10分 整體身體動作難度要求10分 組合難度10分	30分
藝術總分	結構編排20分：整體美、動作流暢、技巧變化 <u>特別藝術特點加分10分</u> ：姿勢、動作優美最多加5分；創意性最多加5分	30分
實作總分	由裁判依選手失誤， <u>違反規定、紀律、精神、態度及其實作規定</u> 分別扣分，實作規定之扣分依其規定。失誤部分，個人賽每次失誤扣0.25分。	40分

國小女子組個人花式影片



國小男子組花式比賽影片



民俗體育【跳繩】

※個人花式賽：技術分難度區分

一、迴旋算法：

可用算拍子法幫忙區分 → 空中迴旋一周(一拍)算一個迴旋

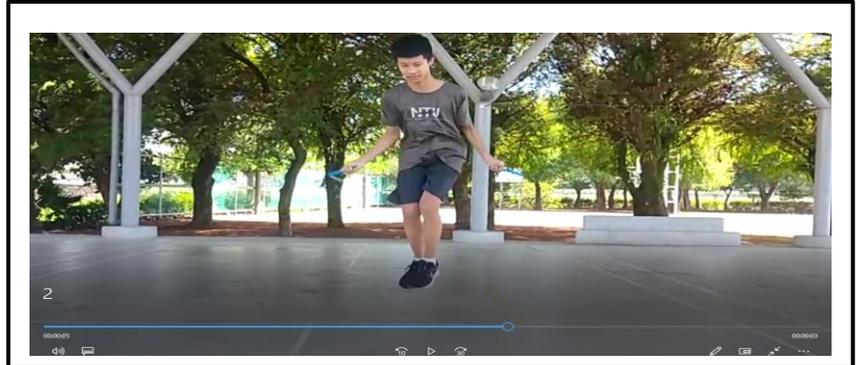
迴旋類動作：

一迴旋動作

二迴旋動作

三迴旋動作

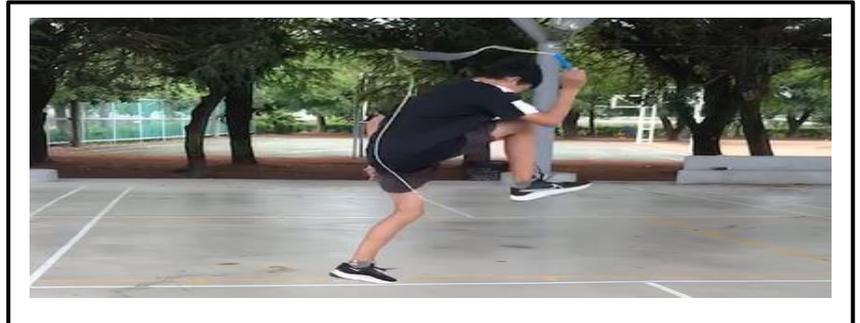
四迴旋動作



甩繩類動作：

上身甩繩

跨下甩繩



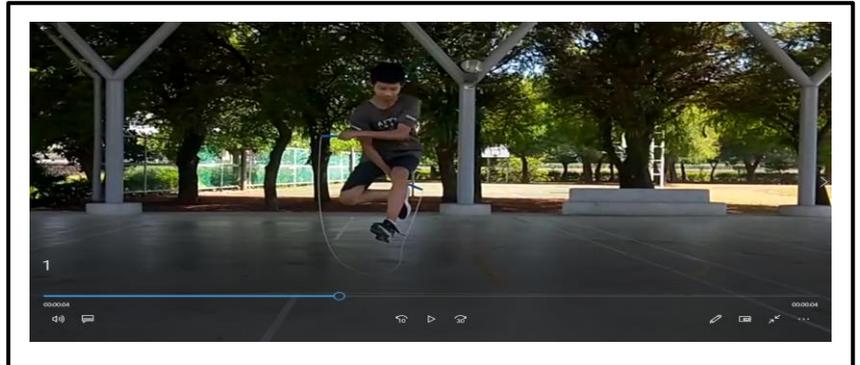
跨下類花式

跨下一迴旋花式

跨下二迴旋花式

跨下三迴旋花式

跨下四迴旋花式



總結：

迴旋類：四>三>二>一迴旋

跨下類：四>三>二>一迴旋

甩繩類：跨下甩繩>上身甩繩

同迴旋：側<正<後<跨下

丙級教練術科考試動作參考

(1)空迴旋甩繩類：01 到 06

(2)前跳一迴旋類：07 到 15

(3)後跳一迴旋類：16 到 18

民俗體育【跳繩】

跳繩丙級教練-術科考式參考動作一

01 空迴旋-單手前甩



10 下通過：

02 空迴旋-單手左右甩



10 下通過：

03 空迴旋-單手上甩



10 下通過：

04 空迴旋-雙手左右甩



10 下通過：

05 空迴旋-八字空迴旋



10 下通過：

06 空迴旋-空迴旋纏繞



10 下通過：

07 前跳-一迴旋



10 下通過：

08 前跳-二迴旋



10 下通過：

09 前跳-兩跳一迴旋



10 下通過：

民俗體育【跳繩】

跳繩丙級教練-術科考式參考動作二：

10 前跳-開叉跳



10 下通過：

11 前跳-蹲跳



10 下通過：

12 前跳-開合跳



10 下通過：

13 前跳-弓步跳



10 下通過：

14 前跳-單腳跳



10 下通過：

15 前跳-跑步跳



10 下通過：

16 後跳-一迴旋



10 下通過：

17 後跳-二跳一迴旋



10 下通過：

18 後跳-開叉跳



10 下通過：

民俗體育【跳繩】

花式雙人賽：2分 - 2分30秒

動作要求：異次、異時、異位之縱立、併立、方向變化、移位動作
以及2人2繩等自編動作

評分標準：技術分：30；藝術分：30；實施分：40(失誤0.25)

(二) 花式雙人賽

花式雙人賽實施方式

- 參賽限制：男女分組比賽(但女生可跨組報男生組；男生不得跨組報名女生組)，各學校限報名二隊；每隊可報名正選2名及預備選手1名。
- 雙人賽至少應有異次異時異位之縱立、併立、方向變化、移位動作以及2人2繩等自編動作
- 比賽過程中發生失誤，每失誤一次扣0.25分。
- 比賽時間：2分-2分30秒。(第一信號2分，第二信號2分30秒)。
 1. 時間不足或超逾規定時間5秒內者不扣分。
 2. 時間不足或超逾規定時間10秒內者扣2分。

3. 時間不足或超逾規定時間15秒內者扣3分。

評分標準—依據中華民國民俗體育運動協會104年修定版規則

技術總分	整體繩之技巧變化難度價值10分 整體身體動作難度要求10分 組合難度10分	30分
藝術總分	結構編排20分：整體美、動作流暢、技巧變化 特別藝術特點加分10分：姿勢、動作優美最多加3分 創意性最多加3分 團隊合作默契最多加4分	30分
實作總分	由裁判依選手失誤，違反規定、紀律、精神、態度及其實作規定分別扣分，實作規定之扣分依其規定。失誤部分，雙人賽每次失誤扣0.25分。	40分



民俗體育【跳繩】

雙人同步花式賽：2分 - 2分30秒

動作要求：至少應有一、二、三迴旋系列動作、移位與方向變化等自編動作。

評分標準：技術分：30；藝術分：30；實施分：40(失誤 0.25)

(四) 雙人同步花式競賽

雙人同步花式競賽實施方式

- 參賽限制：男女分組，每組各學校限報名1-2隊
- 比賽時間：60秒-75秒（第一信號60秒，第二信號75秒）

- 至少應有一迴旋系列動作、二迴旋系列動作、三迴旋系列動作、移位與方向變化等自編動作
- 比賽過程中發生失誤，每失誤一次扣0.25分

評分標準

技術總分	兩人整體繩之技巧變化難度15分，組合動作難度15分（一迴旋、二迴旋、三迴旋、四迴旋的比率）、	30分
藝術總分	結構編排20分；整體美感、動作流暢、技巧變化、兩人動作整齊度等。符合音樂節奏的百分率5分、創意性動作5分	30分
實作總分	由裁判依選手失誤，違反規定、紀律、精神、態度及其實作規定分別扣分，實作規定之扣分依其規定，每次失誤扣0.25分	40分

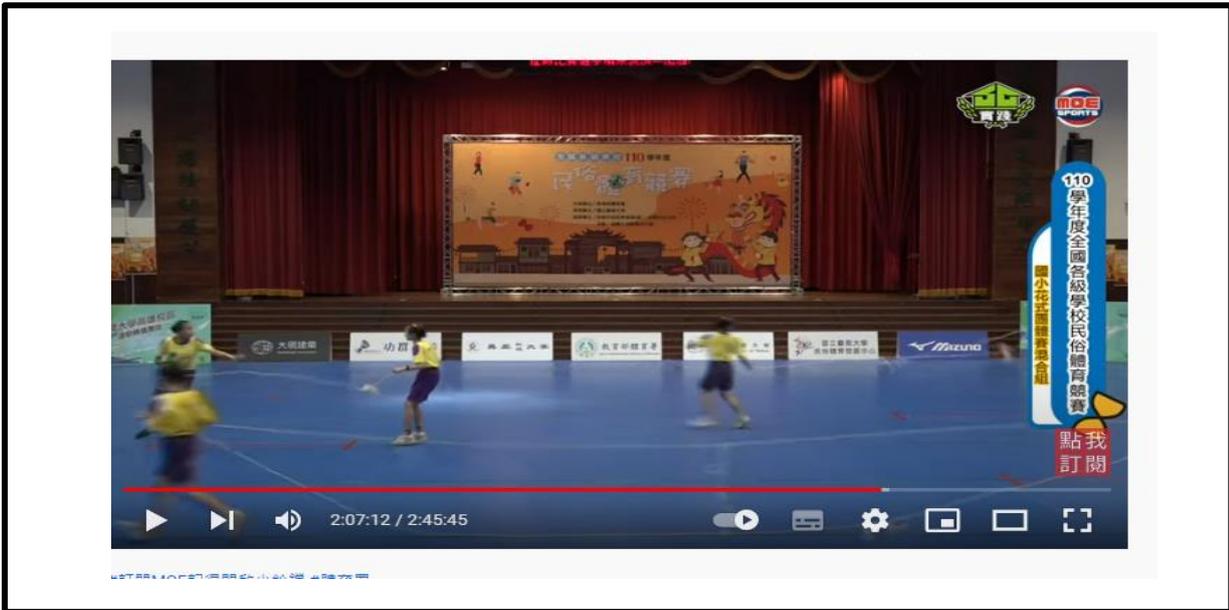


民俗體育【跳繩】

團體花式賽至少應有下列形式：

交叉型迴旋配合跳、複合型迴旋配合跳、波浪型迴旋配合跳、相繞型迴旋配合跳動作等自編動作。

團體花式賽每隊 10-12 人男女不拘（一隊），得候補 2 人；



貳、介紹各單項比賽適合的跳繩用具優缺點

(一) 個人花式繩：握把標準型

首頁 / 商品介紹 / 跳繩/毬子 Jump Rope/Shuttlecock /PS Rope.1P.B 安塑繩藍



PS Rope.1P.B 安塑繩藍
安全個人塑膠跳繩：2.7公尺適合所有年紀，跳繩整體重量輕，好用無負擔，跳繩握把加長不易斷裂。
黑色擋珠設計小巧思，讓調整線的長度更容易。符合比賽規格。

訂購前請來電確認顏色是否有存貨。

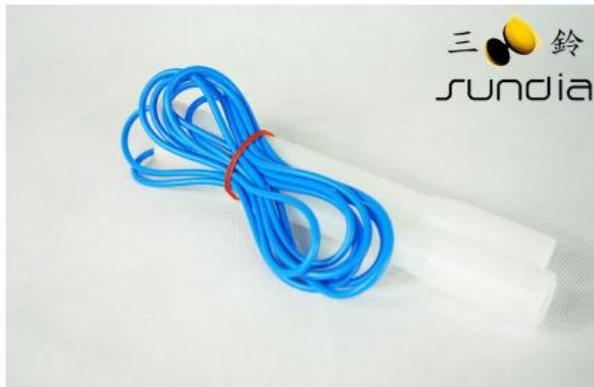
民俗體育【跳繩】

(二) 個人花式繩：握把加長型

優點：降低跨下交叉、後背動作類-選手柔軟度問題

缺點：甩速相同時，繩重變重

🏠 首頁 / 商品介紹 / 跳繩/毬子 Jump Rope/Shuttlecock /PS Rope PRO 1P.B.Pro 安塑繩藍PRO



PS Rope PRO 1P.B.Pro 安塑繩藍PRO

安全個人塑膠跳繩：2.7公尺適合所有年紀，跳繩整體重量輕，好用無負擔，跳繩握把再加長不易斷裂。擋珠設計小巧思，讓調整線的長度更容易，符合比賽規格。

(三) 個、雙人節拍繩：

優點：適合初學者感受跳繩拍感

缺點：甩速較慢，較重，三迴旋後費力。

🏠 首頁 / 商品介紹 / 跳繩/毬子 Jump Rope/Shuttlecock /TP Rope 1P.R 節拍單紅



TP Rope 1P.R 節拍單紅

節拍個人跳繩：2.7公尺節拍繩適合初學者，迴旋時因節拍跳繩較重，整體擺盪起來相對穩定，觸及地板的節拍聲，也能協助初學者準備跳躍。

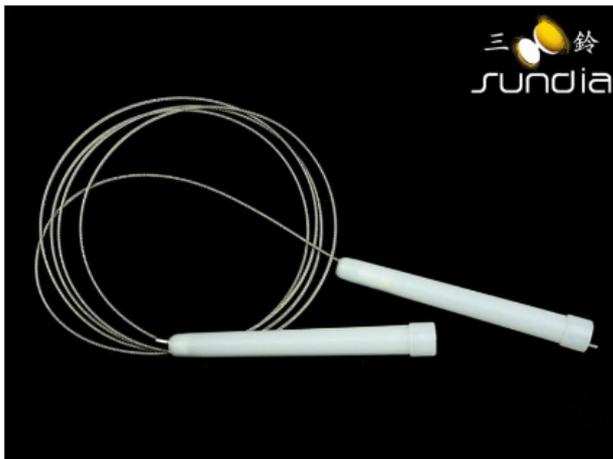
訂購前請來電確認顏色是否齊全。

民俗體育【跳繩】

(四) 競速繩：(適用於競速類比賽)

優點：速度快

缺點：費用貴，經費難以支應、普及比賽學生平時練習與比賽用繩。



SP Rope 1P.O 競速繩

競速繩:適合選手或熟知動作者，速度賽專用繩。

訂購前請來電確認顏色，是否有存貨。

(五) 團體繩：



民俗體育【跳繩】

參、介紹目前國內外比賽

(一) 宜蘭縣民俗體育錦標賽

1. 報 名：三月
2. 人 數：每單項二人
3. 比 賽：四月
4. 比賽項目：
 - A、花式類：個人、雙人、團體花式賽
 - B、競速類：
 - (a)、個人一跳二迴旋(一分鐘)
 - (b)、雙人一跳二迴旋(一分鐘)
 - (c)、團體限時計次賽(三分鐘)(繩內 10+外 2 人)
 - C、耐力賽：個人一跳三迴旋耐力賽

三迴旋：耐力賽



團體競速(12 人版)



民俗體育【跳繩】

(二) 宜蘭縣縣運動會：

1. 以鄉為單位報名：一月
2. 報名人數：一項兩人
3. 比賽：4月

比賽項目：個人花式、二迴旋一分鐘競速

中華民國111年宜蘭縣運動會競賽規程總則

第一條 宗旨：發展全民體育運動，提高運動技能水準，增強本縣體育運動競爭力。

第二條 日期與地點：中華民國111年宜蘭縣運動會（以下簡稱縣運會）。

- 一、球類、技擊類、水上運動：訂於中華民國111年4月9-10日、4月16-17日、4月23-24日、4月30日-5月1日、5月7-8日、5月14-15日、5月21-22日（星期六、日）舉辦縣運球類、技擊、水上運動及全民運動類等項目於各相關比賽地點舉行
- 二、田徑暨開幕典禮：開幕典禮訂於中華民國111年5月28(星期六)、田徑項目訂於5月28、29日(星期六、日)，假宜蘭運動公園田徑場舉行。

第三條 參加單位：宜蘭縣12鄉鎮市以所屬公所為單位組隊參加。

第四條 選手參賽資格：

- 一、戶籍規定：凡中華民國國民，在其代表單位之行政區域內，設籍連續滿（含）半年以上（即民國110年9月1日含以前設籍者，且至報名該競賽種類賽事完成前，無遷進或遷出戶籍等異動情形）。

4. 同時舉辦全民運代表選拔

①女子組個人花式代表



②團體限時競速代表



民俗體育【跳繩】

(三) 中正盃民俗體育錦標賽

1. 報名：十月
2. 比賽月份：11 月左右
3. 比賽項目：個人、雙人、團體賽、團體限時計次賽

中正盃民俗體育運動錦標賽.pdf - Adobe Acrobat Reader DC (32-bit)

檔案(F) 編輯(E) 檢視(V) 簽署(S) 標量(M) 說明(H)

首頁 工具 中正盃民俗體育運... x

1 / 6 118%

(1) 網路報名後，請將報名費用匯入彰化銀行東基隆分行：
分行代號(4122) 科目(01) 帳號(003259-00)
戶名：中華民國民俗體育運動協會。

(2) 本會將於網站隨時公佈報名進度、參賽隊伍敬請注意公告內容，於賽前
確認報名完成。

(3) 若未在報名截止日前完成繳費則視同未完成報名，將自動刪除該筆報名
資訊，當事人不得異議。

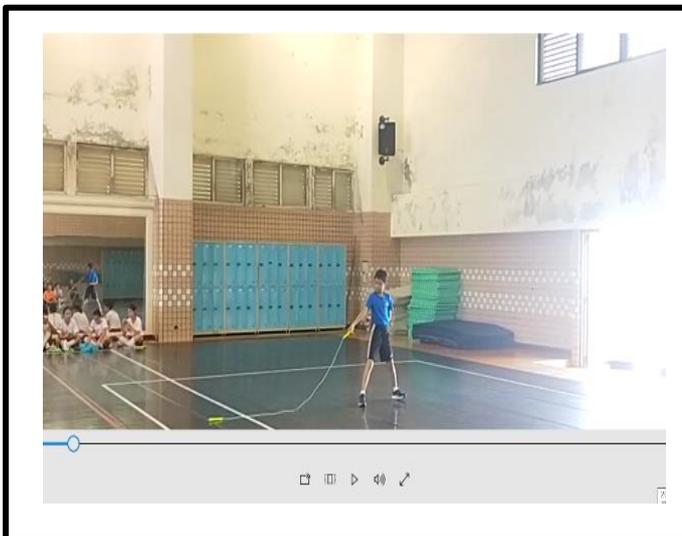
十、比賽項目及組別：

組別	項目
國小男子組	1. 陀螺：個人擲準賽、團體擲準賽
國小女子組	2. 跳繩：個人賽、雙人賽、團體賽、團體限時計次賽、 團體不限時計次賽
國中男子組	3. 扯鈴：個人賽、雙人賽、團體賽
國中女子組 (限在籍學生參加)	4. 踢毬：個人賽、個人對抗賽、雙人賽、雙人對抗賽、 團體賽。

1

110/10/07 發佈

4. 兩名選手比賽實例分析



民俗體育【跳繩】

(四) 教育部體育署全國各級學校民俗體育競賽

1. 報 名：每年 9 月
2. 比 賽：每年 12 月初
3. 報名人數：每項二人
4. 比賽項目：
 - ① 花式：團體、個人、雙人、雙人同部
 - ② 競速：(a)團體；(b)個人：一迴旋、
一分鐘開叉、二迴旋、三人相繞賽

109 年國小男子組：個人花式菁英賽決賽：宜蘭縣武淵國小



110 年國小女子組：雙人花式菁英賽決賽：宜蘭縣竹林國小

[1:46:50](#)



[1:43:43](#)



民俗體育【跳繩】

肆、跳繩比賽需注意事項、判例講解、戰術戰略

(一) 競速類：攝影的重要性

台南二迴旋



一迴旋影片



(二) 個人花式類：實施分的掌握，每一項均要有，

組合動作流暢性與音樂的搭配性。

預賽決賽成績：第 4、5 頁

110學年度民俗體育運動錦標賽積分總表_跳繩_項目_男子繩_女子繩

序號	學校	姓名	組別(%)			組別(%)			總分	名次
			決賽	第一	第二	決賽	第一	第二		
1	臺南市三益國中	高嘉祐	15		15	20	20	38.25	38.25	73.25
2	臺南市中華東中	蘇力威	24		24	24	24	37.75	37.75	85.75
3	臺南市五東國中	謝志騰	25		25	26	26	38.5	38.5	90.5
4	臺南市中華東中A	謝志浩	23		23	27	27	33.5	33.5	83.5
5	臺南市中華東中A	吳 耀	26.5		26.5	25.5	25.5	38	38	90
6	臺南市中華東中B	張若鈞	28		28	24.5	24.5	37.5	37.5	87.5
7	臺北市松山國中	王昇弘	21		21	21	21	31.25	31.25	73.25
8	宜蘭縣羅東國中	蔡廷祥	27		27	26	26	37	37	90
9	臺南市中華東中B	謝志浩	25.5		25.5	23	23	36.5	36.5	85.5
10	臺中市九德國中	邱博威	24		24	23	23	36.5	36.5	85.5
11	臺北市松山國中	李傑志	25		25	25.5	25.5	37.25	37.25	87.75
12	臺北市松山國中	吳維漢	23		23	23.5	23.5	35.75	35.75	82.25
13										
14										
15										
16										
17										
18										
19										
20										

出處與件: 110 編者人: 中華民國 110 年 11 月 16 日

中正盃國中組預賽影片：



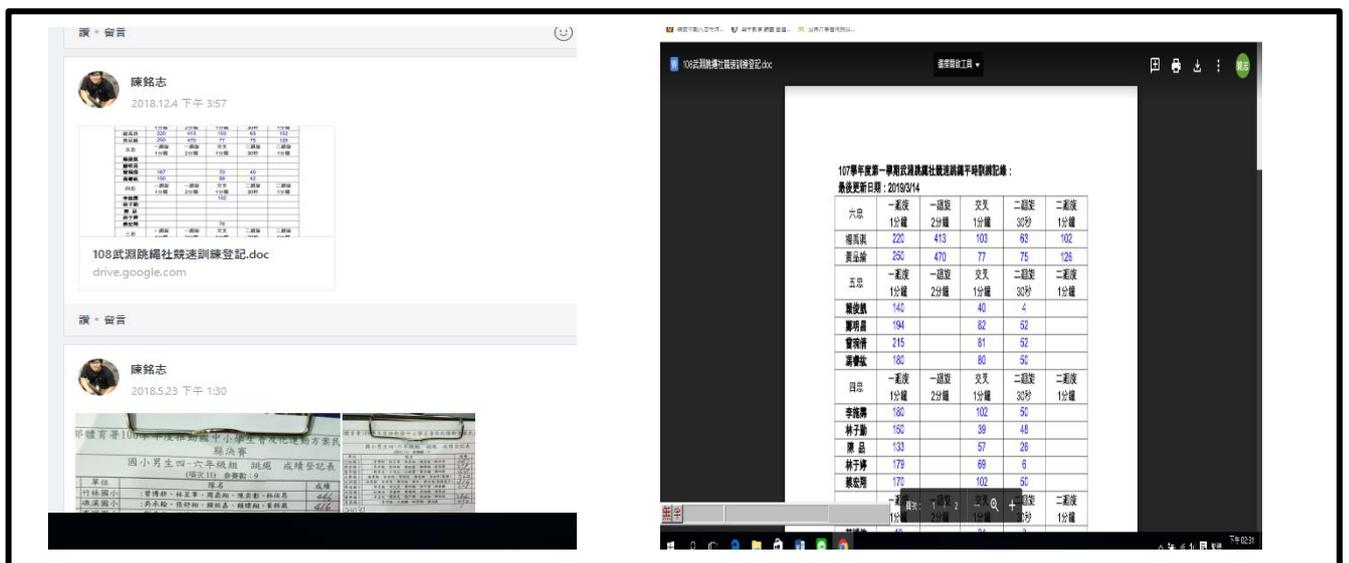
民俗體育【跳繩】

伍、國小跳繩團隊帶領經驗談：

- (1) Line 群組：方便即時通知練習時間
- (2) 照片區：即時記錄外出比賽 (3)影片區：記錄比賽影片

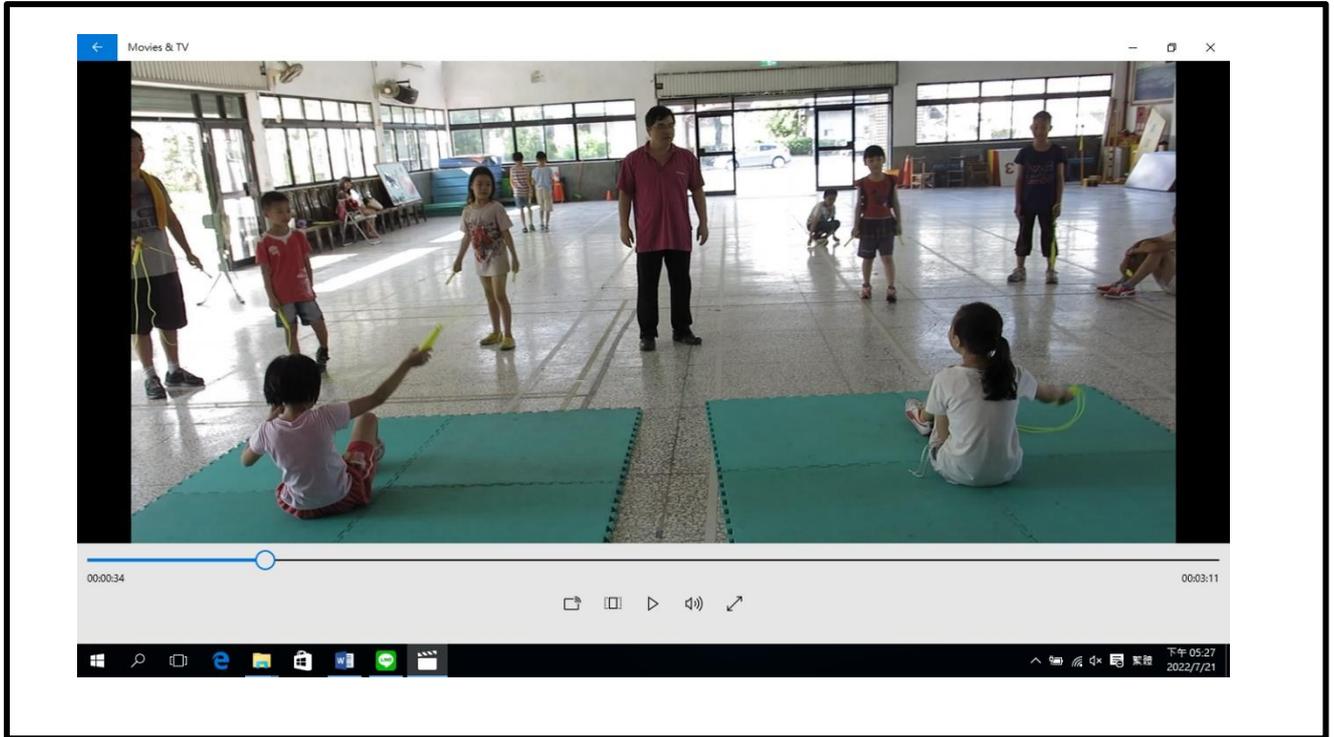


(4) 跳繩護照的使用：



民俗體育【跳繩】

(5) 花式綜合訓練上課情形：



(6) 競速訓練上課情形



民俗體育【跳繩】

(7) 武淵國小歷年全校藝文饗宴表演：

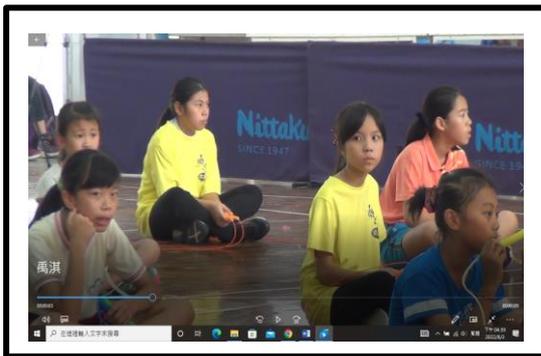


民俗體育【跳繩】

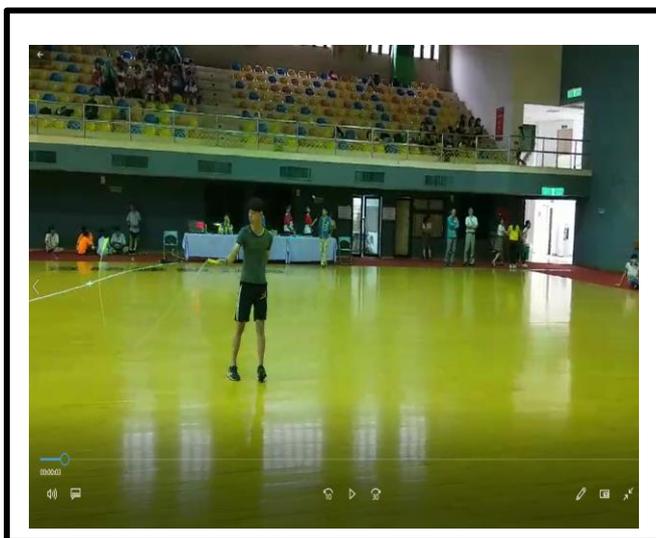
※ 帶領國小跳繩社團感想：

自己和學生為什麼每天要辛苦的來練習跳繩…

(1) 喜歡有同伴的感覺



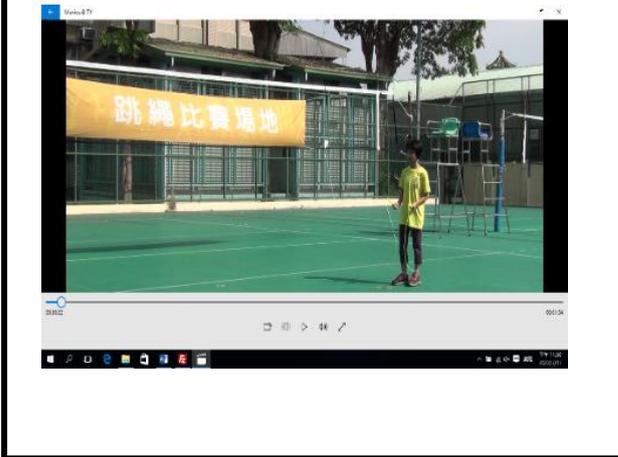
(2) 聽話、認真的孩子



民俗體育【跳繩】

(3) 享受比賽帶來的成就感

小三全國賽



國中全民運：



高中第二次參加全民運：



帶社團之路辛苦，決定入坑後，大家一起享受汗水！

感謝大家的聆聽！

踢毽運動介紹與動作指導要領

陳鐘金

一、前言

踢毽子，是一種本土化的運動，流傳在我國已數千年歷史之久，是一項非常好的運動，它具有以下的優點：

- (一) 不需要固定的場地，且不需要太大的空間。
- (二) 簡單經濟的設備與器材，並可依照個人的能力來調整運動量。
- (三) 可一個人活動，也可以兩個人或是多人參與。
- (四) 不受場地、人數、年齡、性別、季節、氣候等限制。
- (五) 是一項具有遊戲與美感的運動。
- (六) 可以訓練眼手腳協調、平衡感、專注力、穩定性與肌肉發展。

二、基本練習

- (一) 踢毽子徒手操：就是不使用毽子來練習各項踢毽動作，又稱為「空踢」，對初學者而言，踢毽徒手操可以事先學習各項踢毽動作，減少挫折感。
- (二) 紙球遊戲：剛開始練習踢毽時，雙腳不容易聽使喚，因此可以廢報紙揉成大約像棒球大小，再用膠帶黏牢後繫上線，這樣初學者就可以容易踢得到，而且掉落時直接用線拉回即可。慢慢地再把線拆掉，只剩下用紙球來踢，可以訓練球感。
- (三) 踢繫線毽：將細線的一端綁在毽子毛管處，手執綁著線的毽子來做踢毽練習，可以減少初學者撿毽子之麻煩及挫折感。

三、踢毽遊戲

(一) 踢多遊戲：

1. 單次踢多：人數可二至七人，先講好比賽招式，每人踢一次，最多的人獲勝，以個人為單位，亦可分組比賽。
2. 累計踢多：人數可二至七人，先講好比賽招式，決定踢的數目，假設 100 下，然後猜拳，由第一號開始踢，依序到最後一號，一輪之後，

再由第一號接續上次的次數踢，最後看誰先踢到 100 下後接住，即為獲勝。若沒有接住或是多踢，則必須要從上次踢的數目重踢一次。

- (二) 傳遞遊戲：人數約二至七人，招式不限，只要不讓毬子掉落即可，如兩人對踢稱為二仙傳道，三人成三角形稱為三義結交，四人站成方形稱為事事如意，五人站成五角形稱為五福臨門，六人站成六方形稱為六六大順。可以圍成圓圈依序傳遞踢，或是踢給任何人，距離最近的人要接踢，並踢給他人。
- (三) 八仙過海：依照下列順序踢：右腳內踢，再右拐，左腳內踢，再右拐，左腳內踢，再右拐，左腳單腳內踢，再左拐，上項八種動作，必須依序連續做。且邊做邊唱，每個動作一句口訣：「裡拐、外拐、左踢、右拐，裡拐、外拐、神仙、過海。」
- (四) 畫圈比賽：先講好要踢的花式之後，猜拳決定順序，依序在圈子中踢毬子，其他人協助計算次數，並相互監督不可踏線或超出圈外，否則，應立即停止再踢。誰踢得多即獲勝，但以一次為限。
- (五) 踢準比賽：人數可二至七人，地上畫一橫線為起點，將呼拉圈擺置 3 公尺遠(距離可依參與人的程度自由調整)，猜拳決定順序，如將毬子踢入呼拉圈內，即算得分。或是每人約定踢 10 個，最多者勝利。
- (六) 接招比賽：人數可二至七人，每人輪流當一次領導者，當領導者踢任何一種(或依程度可調整為數種)花式動作時，其他人要跟著做，如果無法跟著做即算失敗。
- (七) 踢高比賽：人數不限，場地以室外空曠處或運動場最佳，輪流將毬子踢高，可以一個目標(如電線或樹等)當參考物，看誰踢超過，即算過關。
- (八) 踢遠比賽：人數與場地如踢高比賽，於地上畫一直線為起點，看誰踢的最遠者獲勝。

(九)搶王位：人數可二至七人，先猜拳，最贏的當王，先在地上劃一直線，國王站在一邊，平民全都站另一邊，國王將毬子任意踢遠，接踢到的平民可換為國王，但若平民踢到後毬子又被國王接踢到，則可繼續為王。

四、 手部動作

(一)手拍毬子：以手輕拍毬子，使毬子向上彈起。

(二)拍打毬子：利用墊板、板子等來拍擊毬子，加上身體的變化。又可變化許多動作如：側拍、右抬腿拍、左抬腿拍、胯下拍、蹲拍、等。

(三)拳頭（又稱磕子）：雙手握拳，將毬子停放於手指第三關節處，後拳輕碰前拳，使毬子順勢移到後拳上，左右拳不斷交換，即不斷跳躍。

(四)彈肘：利用手臂彎曲再伸直的力量，將毬子輕輕彈起，擊毬點在手肘。

(五)磨子（又稱李三娘磨豆腐）：手臂下擺，毬子放在手背上，順時鐘方向旋轉一圈後，再向上順時鐘方向再轉一圈，毬子不可掉落。

五、 小武動作

又稱文科或立踢，凡以一腳踢毬，另一腳支撐身體重量的動作，皆稱為小武。小武動作分為踢、拐、膝、踉、豆、勾、反、敲等動作，茲介紹如下：



踢：動作時一腳直立支持身體，單腳向內彎曲後往上抬平，踢毬點在腳內側。



拐：動作時一腳直立支持身體，單腳向外彎曲後往上抬平，踢毬點在腳外側。



膝：動作時一腳直立支持身體，單腳大腿向上抬平，小腿放鬆自然下垂，以大腿前端膝窩處踢毬。



跟：動作時一腳直立支持身體，姿勢與「膝」同，但小腿要比膝蓋前伸，腳背向上抬平，踢毬點在腳背。



豆：動作時一腳直立支持身體，單腳伸直向上抬起，以腳背踢毬。



勾：動作時一腳著地支持身體，另一腳由支撐腳後橫過，並伸出體側，向上彎曲後抬平，踢毬點在腳內側。



反：動作時一腳直立支持身體，單腳腳底向後往上抬平踢，踢毬點在腳底。



敲：動作時一腳直立支持身體，一腳內彎向上彈，踢毬點在腳跟上。

六、大武動作

又稱武科或跳踢，凡是以兩腳跳躍離地來踢毬者皆稱為大武。大武動作分為跳、蹺、跪、踩、蹦、剪、躍等動作，茲介紹如下



跳：動作時雙腳離地跳起，一腳在前，腿向上抬，後腳彎向上勾踢，踢毬點在後腳內側中央。



蹺：動作時雙腳離地跳起，一腳在前，腿向上抬，前腳後著地，後腳彎向上勾踢，踢毬點在後腳內側中央，踢毬腳先著地。



跪：動作時雙腳離地跳起，踢時右（左）腳彎曲成跪姿，左（右）腳由內彎向上踢，踢毬點在左（右）腳的內側面。



踩：動作時雙腳離地跳起，踢時右（左）腳踩在左（右）腳之小腿上，左腳（右）由內彎向上踢，踢毬點在左（右）腳的內側面。



跳：動作時雙腳同時離地跳起，雙腳合併，利用腳外側面（或腳背、腳底），由下往上將毬子踢起。



剪：動作時雙腳離地跳起，身體為向前傾，腳面平直，雙腿交叉如剪刀，踢毬點在下腳的腳背。剪：動作時雙腳離地跳起，身體為向前傾，腳面平直，雙腿交叉如剪刀，踢毬點在下腳的腳背。

七、定點動作

凡是利用接物原理，使毬子停於身體各部位者皆屬之。例如：蹬、額頭、膝蹬、上背、內舷、外舷、前貼、拆技、孔雀開屏、移、拉等，茲介紹如下：



蹬：將毬子停於鞋面上。



額頭：將毬子停於額頭上。



上頂：將毬子停於頭頂上。



膝蹬：將毬子停於大腿前端的膝蓋上。



搥背：將毬子停於背部。



內舷：將毬子停於腳內側。



外舷：將毬子停於腳外側。



前貼：又稱丹鳳朝陽，動作時一腳直立支持身體，單腳舉起伸直，將毬子停於腳底。



仰臥前貼：動作時身體仰臥，單腳舉起伸直，將毬子停於腳底。



後貼：又稱孔雀開屏，動作時一腳直立支持身體，單腳往後彎曲，將毬子停於腳底。

八、 花式動作

各種基本動作的變化與自由發揮，皆歸類於花式動作，茲介紹如下：

- (一)扣：又稱為跨跳踢，凡跨過毬子之後再做踢毬動作者屬之，可分為向內跨（稱為內扣）和向外扣（稱為外扣），如：跨跳、跨蹺、跨跪、跨踩、跨剪等。
- (二)轉：又稱轉身踢毬，凡轉身一圈（或多圈）再踢毬者皆屬之。
- (三)繞：又稱為金絲繞葫蘆或裡花蹬。凡腳部繞毬子一圈（或多圈）再做踢毬動作或停毬動作者皆屬之。如：繞豆、繞踢、繞拐、繞膝、繞跳、或繞定內舷、繞定外舷、繞蹬等。
- (四)起毬：毬子平放於地上，然後用腳尖將毬子勾起，或是停在腳背上。
- (五)繞手：將毬子踢起後，以手腕繞著毬子轉圈，可分為單手繞、雙手繞、左右繞、前後繞等。
- (六)雙毬：以腳部連續踢兩個毬子。
- (七)跳繩踢毬：一邊踢毬，一邊跳繩。
- (八)移：毬子定點於身體某位置之後，逐漸移至身體其他位置或返回原位，例如：螞蟻上樹（由外舷經由小腿外側而移至膝蹬）。
- (九)拉：又稱拉燕。先以腳背停毬，而後由下後擺腿甩，毬子經頭上方後停回到腳背上。
- (十)十字經：以下列十個動作為花樣，邊做邊念口訣如下：一手心、二手背、三酒盅、四佛手、五牙筷、六拳頭、七上肩、八上臉、九穿針、十搖頭。

動作分述如下：

1. 手心：以單腳踢毽子，當毽子從空中落下時，用右手或左手接停在掌心上。
2. 手背：以單腳踢毽子，當毽子從空中落下時，用右手或左手接停在手背上。
3. 酒盅：以單腳踢毽子，當毽子從空中落下時，用右手或左手握成酒盅模樣，毽子接停在大拇指和食指握成圓圈的中央。
4. 佛手：以單腳踢毽子，當毽子從空中落下時，用大拇指壓住中指和無名指，食指和小指伸直，做成佛手模樣，以手臂接著下落的毽子。
5. 牙筷：以單腳踢毽子，當毽子從空中落下時，用大拇指壓住無名指及小指，食指和中指伸直接住，停在兩指之上。
6. 拳頭：以單腳踢毽子，當毽子從空中落下時，用手握成拳頭並向上，將毽子停在拳頭上。
7. 上肩：以單腳踢毽子，當毽子從空中落下時，用肩膀來接住。
8. 上臉：以單腳踢毽子，當毽子從空中落下時，用臉接住。
9. 穿針：以單腳踢毽子，當毽子從空中落下時，將左右手的大拇指與食指相連成一個圓圈，讓毽子從此圈中穿過。
10. 搖頭：以單腳踢毽子，當毽子從空中落下時，用左（右）太陽穴承接，然後再把毽子甩高，用右（左）太陽穴承接。

九、踢毽技巧

踢毽子時，全身的肌肉都要放鬆，身體自然擺動；跳躍時，要像山猿般靈巧；落地時要像燕子般輕盈，才能把毽子踢得好，用短短十六個字點出踢毽的重點技巧，也就是「膝若軸，腰如綿，縱身猿，著地燕」簡單而言就是「步伐要敏捷、身段要穩定、姿態要優美」。

十、踢毽指導要點

- (一) 選擇平坦場地，避免有風的干擾，空氣要流通，使肺部能吸收新鮮空氣。
- (二) 學動作前先練習空踢（或懸踢），培養熟練度及平衡感。

- (三) 先從「單腳內踢」開始學習，然後左右腳交互練習，以促進身體均衡發展及培養平衡感。
- (四) 先練習小武基本動作，務必先練習純熟，以奠定良好的基礎，再練習連續動作，大武動作及花招動作亦是如此。
- (五) 兩眼要注視毬子，掌握毬子落下的時間點。
- (六) 當毬子失去控制時，想辦法用任何動作救起，不使其落地；可藉此訓練反應及流暢性，並可訓練耐力及步法的靈活。
- (七) 身體躍起踢毬子時落地時，應以腳尖先著地，以保持腳步輕快，並避免腳踝受傷。
- (八) 除花式動作特殊變換外，踢毬子時要直上直落。

十一、動作組合編排

優美而高難度的動作都是由紮實的基礎功夫所累積起來，因此在當基本功練習到一個水準之後，即可將動作連貫起來，配合優美的動作與舞蹈，形成一套流暢而連貫的組合動作，茲舉例如下：

- (一) 二動組合式：踢→丹鳳朝陽
- (二) 三動組合式：繞→轉→丹鳳朝陽
- (三) 四動組合式：勾→繞豆→上背→轉身接毬
- (四) 五動組合式：繞→丹鳳朝陽→跳→搖頭→上背
- (五) 六動組合式：拉→孔雀開屏→轉腳上丹鳳朝陽→丹鳳朝陽原地轉一圈→仰臥前貼→仰臥前貼交換毬

十二、踢毬比賽

目前在全國或各縣市每年都會舉辦民俗體育踢毬比賽，內容大致上有：

- (一) 個人賽。
- (二) 雙人賽。
- (三) 團體賽。
- (四) 個人踢久賽。

- (五) 個人計次賽。
- (六) 團體計次賽。
- (七) 個人對抗賽。
- (八) 雙人對抗賽。

十三、結語

自有正式的文獻記載以來，踢毬運動在我國至少已有一千五百年以上的歷史，一直都深受人民喜愛，陪伴著中華文化走過悠久的歲月，且從宮廷當中的運動，演變成民間風行的民俗體育運動。

台灣自從民國六十四年，由當時的謝副總統東閣先生大力倡導民俗體育運動，踢毬運動於是更加興起。並在各級學校積極推廣，六十五年九月舉辦第一屆的中正盃全省民俗體育競賽，盛況空前，並在民國七十年開始辦理青少年民俗運動訪問團甄選，分別到世界各地巡迴演出，宣慰僑胞，並將中華文化技藝傳播到世界各地，為國爭光。同時僑務委員會每年皆會遴派優秀的文化教師到世界各國進行文化教學，推廣民俗體育運動。將這個中華文化特有的踢毬運動推廣到全世界，提升台灣的國際知名度。也讓世界各地的人見識到踢毬運動的獨特性與美感。

然而台灣在近年來工商業發達之後，隨著都市化的腳步加快，青年學子功課壓力愈來愈重，且電腦、遊戲軟體愈來愈多，放學後也大都去課輔班或補習，造成下一代近視、肥胖、體適能不佳等後遺症，實值得有關單位及現代父母加以關心。踢毬運動非常適合校園發展，讓學生在走廊上或是風雨教室內都可踢毬子，除了達到運動效果之外，讓學生可以手眼腳協調平衡，更能促進小肌肉和大肢體的開展，對於身體健康有莫大的幫助，且踢毬子沒有危險性，如加上趣味化教學，學生通常很有興趣學習，很適合體育課教學，期盼大家一起來推展，豐富教學內容。

民俗體育【扯鈴】

比賽規則、判例講解
戰術戰略、基礎技術
技術指導、實習操作

宜蘭縣體育會民俗體育委員會 魏士欽

2022民俗體育丙級教練證

2002民俗體育A、B級裁判證

一、扯鈴發展歷史

扯鈴是我國傳統的民俗技藝之一。據說最早發展於唐朝，在明朝的時候，才有扯鈴的文獻出現。古時候又叫扯鈴為「空鐘」、「天龍」、「抖牛」、「地鈴」、「空竹」、「響鈴」等名稱。在十八世紀時，扯鈴傳入英國，就把扯鈴稱為「兩根棍子上的精靈」。

二、扯鈴的構造與材質

(一) 構造面

可分為單頭鈴和雙頭鈴兩種。雙頭鈴比單頭鈴容易操作。圓盤四周以一個大哨口為低音孔，若小哨口為高音孔，以各圓盤哨口的數量而分為雙響、四響、六響，直至三十六響。

二、扯鈴的構造與材質

(二) 材質面：可分為

1、木製扯鈴

2、竹製扯鈴

3、塑鋼製扯鈴

4、安全扯鈴(塑膠扯鈴)



三、扯鈴動作示範教學

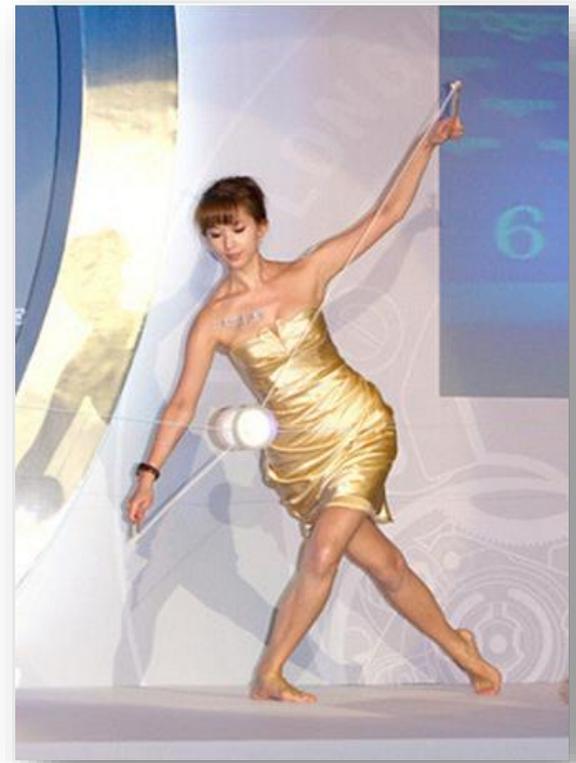
(一) 基本動作：

1、起鈴：地上、手轉 手拋

2、運鈴：基本、側向

上下、圓形、左右

3、調鈴：鈴線、鈴棍



三、扯鈴動作示範教學

(二) 六大招式

1、**金雞上架**：亦稱「扯鈴上竿」。

(1) 成開線，身體向右對鈴軸。

(2) 右棍下，左棍上，左棍用力往上將線拉直，鈴自動跳到右棍上。

(3) 待轉速弱時，右棍線端朝下，使鈴落在線上，再恢復運鈴姿勢。

三、扯鈴動作示範教學

(二) 六大招式

2、**螞蟻上樹**：亦稱「猴兒爬竿」。

(1) 將鈴加速，繞線一圈。

(2) 左手在上不動，右手向下使力，鈴則緩緩而上。

(3) 右手棍往上放鬆，鈴則緩緩而下。

(4) 兩棍端相對使鈴線與地面垂直。

三、扯鈴動作示範教學

(二) 六大招式

3、平沙落雁：亦稱「套鈴」。

- (1) 將雙棍分開，把線拉直，右棍低，左棍高。
- (2) 用右手棍將鈴彈起來，（高度不要超過胸部）
- (3) 當鈴降到腰部時，用右棍線端接鈴，鈴線自鈴下，經由鈴上繞一圈，再接住鈴軸。

三、扯鈴動作示範教學

(二) 六大招式

4、金蟬脫殼

- (1) 身體右轉，使鈴軸與雙棍及身體成平行。
- (2) 左棍在外低，右棍在內高。
- (3) 按照口訣：由裡向外繞一圈，再由外向裏繞一圈，兩棍端朝下就可恢復原狀。

三、扯鈴動作示範教學

(二) 六大招式

5、**大鵬展翅**：身體右轉，棍子與身體平行，右

棍低，左棍高，接著進行以下三個動作：

(1) 右棍往上，左棍往下，將線拉直，鈴會自動跳起來

(2) 左棍由下往後上方拉。（保持線直）

(3) 右棍由上向下方對準鈴軸心直劃，即可勾到鈴軸。熟練之後，可連續重複動作。

三、扯鈴動作示範教學

(二) 六大招式

6、青雲直上：亦稱「拋鈴」。

(1) 開線後，兩棍內併後向外打開，將鈴繩繃緊，
鈴即離線而上

(2) 接鈴時以右棍端線或在棍端線對準鈴軸心接，
千萬不要用中線來接。

(3) 右接時右棍高·左棍低將線拉直，左接則反。

(4) 接鈴瞬間，右手與鈴順勢緩衝。

四、扯鈴進階動作

(一)張哲瑋：(扯鈴技藝發展之研究)

草創期、發展期、成熟期

(二)閃鈴教室：

加速、繞線、定點、纏繞

迴旋、拋鈴、彈跳、放棍

單鈴8級、雙鈴3級、直立鈴1級



五、扯鈴雙人動作

(三) 雙人動作分類：

- 1、雙人齊作：整齊、簡潔
- 2、雙人互動：互拋、互換
- 3、雙人一線：默契、技巧
- 4、肢體互動：協調、風格
- 5、姿態美儀：眼神、微笑



六、扯鈴團體動作

(四) 團體動作分類：

- 1、團體齊作：整齊劃一
- 2、順序傳接：八人接龍
- 3、扯鈴互動：互拋、互換
- 4、隊形變化：編排、視覺
- 5、長繩：花式、創意
- 6、道具：表演、效果



七、招式服裝發展歷程

單一招式→多招式的組合變化

民俗服裝→輕便運動服

本土→國際



八、教練學

- (一) 精進專業知能
- (二) 任務目標與期望
- (三) 團隊領導與溝通
- (四) 運動技術分析與指導
- (五) 品德教育及法律責任

*參考資料：學校運動教練手冊(2004)，教育部體育署

八、教練學

(六) 課程設計與活動規劃

1、課程設計：武鈴高手方案

2、活動規劃：(舉例)

(1) 校內：班際扯鈴繞腳比賽

(2) 校際：扯鈴團隊交流觀摩

(3) 縣市：中小學民俗體育錦標賽

(4) 全國：扯鈴研習或普及化比賽

九、結語

傳統雜耍表演中，有耍、變、練三大技藝

耍是耍罐子，**變**是變戲法，**練**是練扯鈴。

扯鈴在我國的民俗技藝項目中，已占有重要的地位。隨著扯鈴技術不斷進步，亦一併提升國內外扯鈴的競賽水準，的確值得深入各級學校推廣。

扯鈴裁判規則裁判技術判例 分析講解

～以104年新修訂之扯鈴比賽規則為例

一、扯鈴大意

扯鈴比賽，比賽分為個人賽、雙人賽和團體賽。以鈴盒（直徑11-13公分）、鈴軸、鈴目（8-10孔）、鈴繩、鈴棍組合之扯鈴或軟膠材質之安全扯鈴、培鈴所構成之單頭鈴或雙頭鈴，來表演繞、跳、纏、拋、甩、迴轉、定點等動作組合及配合，以展現其結構、難度、熟練、變化，以技術、藝術、實施等配分判定名次。

二、比賽人數、時間及場地

個人賽(3分30秒至4分鐘)：(1人為單位)

場地 長、寬各 7公尺，高度8公尺。

雙人賽(4分30秒至5分鐘)：(2人1組為單位)

場地 長、寬各10公尺，高度8公尺。

團體賽(5分30秒至6分鐘)：(8人1組為單位)

場地 長、寬各15*16公尺，高度8公尺。

三、裁判及職員組織

審判委員會：3至7人

裁判長：1人，主任裁判：1人

技術組、藝術組、實施組之各組裁判：1至2人

會場管理：1人，記錄兼計時員：1人

服務員：1人

四、評分標準

技術分--0分至30分（採加分法）

藝術分--0分至30分（採加分法）

實施分--0分至40分（採減分法）

技術分+藝術分+實施分=得分

五、評分方法

比賽由技術組、藝術組、實施組裁判員擔任評分，以其各組的二位裁判分數，相加平均之分數為其得分。如客觀事實需要，各組裁判僅一人時，則依其裁判分數為其得分。時間不足或逾時之扣分，由計時員宣佈，並於登記各裁判員判定成績所得總分扣減之。

六、名次判定

以「評分方法」規定給分，按選手得分高低，決定優勝名次先後。選手成績相同，以技術組裁判所評分數相比較，高者為勝。如再相同，以藝術組裁判所評分數相比較，高者為勝。如再相同，以實施組裁判所評分數相比較，高者為勝。如再相同，以主任裁判所評分數相比較，高者為勝。如再相同，則名次並列。

七、實施檢討

- (一) 僅有實施分能做到量化扣減分
- (二) 技術分及藝術分沒有一套標準動作的參考數據
- (三) 分數評定多少會受評審主觀的影響
- (四) 多參與比賽，累積經驗。

八、席次法

「比賽規則」：每個人會有一個「總積分」，「總積分」高者勝。

「總積分」計算方式：

選手要與所有其它選手兩兩比較，每一次比較會得到一個「個別績分」。

將所有積分加總，就得到「總積分」。

「個別績分」計算方式：

得 1 分：得到較多的裁判勝利席次時。

得0.5分：得到一半的裁判勝利席次時(平手)。

得 0 分：得到較少的裁判勝利席次時。

「運用賽事」：

超級盃、教育部全國賽(觀模賽)扯鈴項目、高雄市長盃(港都盃)、

Formosa國際扯鈴大賽、亞洲盃扯鈴錦標賽

參考影片 <https://www.youtube.com/watch?v=S1cXSk95Cmo>

九、參考資料

- 1、中華民國民俗體育運動協會
- 2、國立臺南大學民俗體育發展中心。
- 3、鍾瑩燉(2016)。扯鈴發展與規則之研究，
國立台南大學體育系碩士班論文，台南市。
- 4、宜蘭縣各項民俗體育比賽網站。
- 5、閃鈴教室

十、相關賽事

1. 教育部民俗體育觀摩賽
2. 全民運動會
3. 全國超級盃扯鈴大賽
4. 台北市中正盃及青年盃民俗體育運動錦標賽
5. 各縣市縣賽（例如：宜蘭縣中小學民俗體育運動錦標賽）
6. 其他委員會或協會賽事

十一、丙級教練學科測驗範例

感謝聆聽～

以2022台北場為例：

- () 1. 下列何者「不是」扯鈴裁判的編制內人員？
(A)技術組 (B)藝術組 (C)創意組
- () 2. 團體賽中，人數應為多少人？ (A) 1人 (B) 2人 (C) 8人
- () 3. 實施分為「扣分制」，下列何者扣分最重？
(A)沒有做指定動作 (B)越出邊線拿扯鈴 (C)沒有用硬鈴（以鈴盒直徑11-13公分）、鈴軸、鈴目（8-10孔）、鈴繩、鈴棍組合之扯鈴）
- () 4. 下列比賽，何者使用「席次法」為判定名次方式？
(A)全國各級學校民俗體育競賽 (B)亞洲盃 (C)以上皆是
- () 5. 扯鈴可以訓練學生的何種能力？
(A)專注力 (B)手眼協調 (C)自信心 (D) 以上皆是

扯鈴 (104年新修訂)

4-1 遊戲大意

扯鈴比賽，比賽分為個人賽、雙人賽和團體賽。以鈴盒（直徑 11-13 公分）、鈴軸、鈴目（8-10 孔）、鈴繩、鈴棍組合之扯鈴或軟膠材質之安全扯鈴、培鈴所構成之單頭鈴或雙頭鈴，來表演繞、跳、纏、拋、甩、迴轉、定點等動作之組合及其配合，以展現其結構、難度、熟練、變化，以技術、藝術、實施來判定名次。

4-2 比賽場地及器材

4-2-1 比賽場地

個人賽：長、寬各 7 公尺，高度 8 公尺。

雙人賽：長、寬各 10 公尺，高度 8 公尺。

團體賽：長、寬各 15*16 公尺，高度 8 公尺。

4-2-2 比賽器材

扯鈴應含鈴盒（直徑 11-13 公分）、鈴軸、鈴目（8-10 孔）、鈴繩、鈴棍或軟膠材質之安全扯鈴、培鈴，質料不拘，參加比賽者須自備，不得使用其他器材。

4-3 比賽項目

個人賽、雙人賽、團體賽。

4-4 參賽規定

4-4-1 參賽人數

一.個人賽：以 1 人為單位。

二.雙人賽：以 2 人一組為單位。

三.團體賽：以 8 人一組為單位。

4-4-2 運動員服裝

比賽時須穿著運動服裝，其質料應以不透明並以整潔大方及不影響觀瞻為度（運動員穿著服裝，不列入評分考量）。

4-5 裁判及職員

4-5-1 本規則適用於裁判長、裁判員及其他工作人員之規定外，主辦單位有權將人數、時間、動作內容作適度的調整，並對一切事務有管轄權。

4-5-2 審判委員會之職權

4-5-2-1 審判委員會人數為 3 人至 7 人。

4-5-2-2 審判委員會的主要職責為裁決比賽中所提的申訴事項，其議決為終決。

4-5-2-3 審判委員在一般情況下，不可干預比賽的進行及裁判員的工作。如有任何情況發生時，審判委員需就該情況與應負責的職員互相討論，並提供處理的建議。

4-5-3 裁判長

4-5-3-1 設裁判長 1 人，依據比賽規則與大會競賽規程，全權管理比賽，並注意比賽規則與大會競賽規程之執行。

4-5-3-2 裁判長有權按實際需要指派裁判員，並指示其應負之職責。

- 4-5-3-3 裁判長對規則未規定或待解釋之處，有權裁定。
- 4-5-3-4 授權主任裁判員確認各處裁判員就位後，通知比賽開始。
- 4-5-3-5 裁決比賽進行之爭議，和警告比賽中不良行為的運動員。對行為表現不當的運動員有權驅逐出場，不准參加比賽。
- 4-5-3-6 在任何情況下，為確保扯鈴比賽順利進行，有權干涉比賽。若認為任何項目的比賽經證明有失公平，應令重行比賽時，有權宣佈某項比賽結果無效。
- 4-5-4 主任裁判
 - 4-5-4-1 每一比賽場地，設主任裁判 1 人。主任裁判並兼任其中一組之裁判。
 - 4-5-4-2 分配技術組、藝術組、實施組裁判員的工作位置及職務。
 - 4-5-4-3 執行裁判長的指示。
 - 4-5-4-4 評分。
 - 4-5-4-5 綜合裁判員的評分及決定比賽成績。
 - 4-5-4-6 考核裁判員是否稱職。
- 4-5-5 裁判員
 - 4-5-5-1 執行裁判長及主任裁判之指示。
 - 4-5-5-2 給予運動員評分。
 - 4-5-5-3 每一比賽場地置技術組裁判 1 至 2 人，藝術組裁判 1 至 2 人，實施組裁判 1 至 2 人。
- 4-5-6 會場管理
 - 4-5-6-1 比賽場地設會場管理 1 人。
 - 4-5-6-2 負責場地、清潔、事務性工作。
 - 4-5-6-3 維持場內秩序。
- 4-5-7 會場幹事
 - 會場幹事為協助會場管理設備、器材、表格等事務性工作。
- 4-5-8 紀錄員兼計時員
 - 4-5-8-1 每一比賽場地設紀錄員兼計時員 1 人。
 - 4-5-8-2 依據運動員鈴轉動為起始計時點；運動員鈴停止運轉為終止計時點。
 - 4-5-8-3 登記各裁判員之判定成績。
 - 4-5-8-4 依規定計算運動員成績。
- 4-5-9 檢錄員
 - 4-5-9-1 在每項比賽前應集合運動員，準備並檢查其資格。
 - 4-5-9-2 率隊進場及退場。
- 4-5-10 報告員
 - 4-5-10-1 依照裁判長指示，將比賽組別、程序等有關資料報告給與賽運動員及觀眾。
 - 4-5-10-2 報告比賽成績及有關比賽中之臨時情況。
- 4-5-11 服務員
 - 每一場地設服務員一人，收集各裁判評分表及其他有關服務工作。
- 4-5-12 裁判員位置

4-5-12-1 裁判員席位在比賽場地正面，各組裁判分開，其裁判席位，以能清晰判別評分。

4-5-12-2 如客觀需要，每位裁判員席位之間隔應有 1 公尺以上之距離。

4-6 比賽內容及實施規定

4-6-1 個人賽

4-6-1-1 比賽器材應含雙頭鈴及單頭鈴，使用鈴數不限。

4-6-1-2 雙頭鈴動作內容至少應包含：繞、跳、纏、拋、甩、迴轉、定點等動作。

4-6-1-3 單頭鈴動作內容至少應包含：雷鳴大地、海底撈針、斗轉星移等動作。

4-6-1-4 雷鳴大地應以鈴棍輕擦鈴盒使鈴能在地面繼續轉動；海底撈針則將雷鳴大地轉動鈴，以鈴繩撈起；斗轉星移應將旋轉鈴打在手掌上，以手腕力做個至少 360 度以上旋轉，並能繼續在手掌上轉動（至少 3 秒鐘）。

4-6-1-5 動作時間為 3 分 30 秒至 4 分鐘；動作開始後，前 2 分鐘應使用具有鈴盒（直徑 11-13 公分）、鈴目（8-10 孔）固定軸（鈴盒外緣不得另加任何附套）之單頭及雙頭響鈴，未依規定施作者一律扣 10 分。其餘時間自由發揮。〔第一信號 2 分，第二信號 3 分 30 秒，第三信號為 4 分〕。逾時或時間不足者；所扣分數在實際得分數內扣除。

1.時間不足或超逾規定時間 5 秒內不扣分。

2.時間不足或超逾規定時間 10 秒內扣 5 分。

3.時間不足或超逾規定時間 15 秒內扣 10 分。

4.時間不足或超逾規定時間 1 分鐘以上者，取消比賽資格。

4-6-1-6 運動員出界所作內容不計成績。

4-6-2 雙人賽：

4-6-2-1 動作內容至少應有：交換鈴、移位、互拋、二人一鈴繩、一鈴繩二鈴、二鈴繩一鈴之動作，及富有協調默契之變化動作。

4-6-2-2 交換鈴時，鈴應在頭部以下位置。互拋時，鈴之高度應超過頭部以上位置。

4-6-2-3 動作時間為 4 分 30 秒至 5 分鐘。動作開始後，前 2 分 30 秒，應使用具有鈴盒（直徑 11-13 公分）、鈴目（8-10 孔）固定軸（鈴盒外緣不得另加任何附套）之單頭或雙頭響鈴，未依規定施作者一律扣 10 分。其餘時間自由發揮。〔第一信號 2 分 30 秒，第二信號 4 分 30 秒，第三信號為 5 分〕。

逾時或時間不足者；所扣分數在實際得分數內扣除。

1.時間不足或超逾規定時間 5 秒內不扣分。

2.時間不足或超逾規定時間 10 秒內扣 5 分。

3.時間不足或超逾規定時間 15 秒內扣 10 分。

4.時間不足或超逾規定時間 1 分鐘以上者，取消比賽資格。

4-6-2-4 運動員出界所作內容不計成績。

4-6-3 團體賽：

4-6-3-1 動作內容至少應包含下列六項動作：

一、八人接龍：8 人一鈴成一橫列，由右或左之第一位，將鈴由頭部以上滾至

最後一位，再由最後一位將鈴拋回給最前一位。

二、遊龍戲鳳：每人都以一繩雙鈴或多鈴之方式，由第 1 位依次傳至第 8 位，再由第 8 位將雙鈴或多鈴同時拋出。

三、圓形移位：8 人成一圓形，8 鈴同時做高拋後向右〔左〕移一位接鈴，左右各作一次（必須連續不得間斷）。

四、八人對拋：8 人為一橫列，8 鈴以每組二人對拋一次〔組合方式自行配對〕。

五、仙人過橋：長 6 公尺以上，至少應有一個鈴以上同時在一繩上滾動（除持長繩者外，每人至少應放鈴一次）。

六、一道彩虹：8 人成一橫列，8 人同時將鈴拋給右一人〔或左一人〕，第 8 位將鈴長拋至第一位。

4-6-3-2 動作內容形式以隊形變化及富有團隊默契的相互換鈴，並應保持全隊人數在場活動（仙人過橋除外）。

4-6-3-3 動作時間為 5 分 30 秒至 6 分鐘；動作開始後，前 3 分鐘應使用具有鈴盒（直徑 11-13 公分）、鈴目（8-10 孔）固定軸（鈴盒外緣不得另加任何附套）之單頭或雙頭響鈴，未依規定施作者一律扣 10 分。其餘時間自由發揮。〔第一信號 3 分，第二信號 5 分 30 秒，第三信號為 6 分〕。逾時或時間不足者；所扣分數在實際得分數內扣除。

1.時間不足或超逾規定時間 5 秒內不扣分。

2.時間不足或超逾規定時間 10 秒內扣 5 分。

3.時間不足或超逾規定時間 15 秒內扣 10 分。

4.時間不足或超逾規定時間 1 分鐘以上者，取消比賽資格。

4-7 評分標準

技術分---0 分至 30 分（採加分法）

藝術分---0 分至 30 分（採加分法）

實施分---0 分至 40 分（採減分法）

技術分+藝術分+實施分=得分

4-7-1 個人賽

4-7-1-1 技術分 30 分

難度價值 10 分：鈴之旋轉與軌跡、位置、方向之變化。

二鈴一繩難度為 0.2 分。三鈴一繩難度為 0.3 分。

身體動作難度要求 10 分：跳躍（姿勢優美、動作幅度）

穩定、速度

柔軟、節奏

活力

組合難度 10 分

4-7-1-2 藝術分 30 分

基本編排 20 分：整體結構、編排、技巧變化。

特別藝術特點加分 10 分：鈴之技術運用最多加 3 分

身體技術的運用最多加 3 分
創意性最多加 4 分

4-7-1-3 實施分 40 分

由裁判依選手失誤，違反規定、紀律、精神、態度及其實施規定分別扣分。實施規定之扣分依其規定，失誤部分：動作每失誤一次扣 0.5 分〔如纏鈴、鈴落地等〕。如實施內涵未符指定動作內容，凡不合規定者，每一項扣 1 分；未做者，每一項扣 2 分（單頭鈴依雙頭鈴之規定扣分）；動作開始後，前 2 分鐘未使用具有鈴盒（直徑 11-13 公分）、鈴目（8-10 孔）固定軸（鈴盒外緣不得另加任何附套）之單頭及雙頭響鈴者扣 10 分；違反規定、紀律、精神、態度欠佳者，每一項扣 1 分。

4-7-2 雙人賽

4-7-2-1 技術分 30 分

難度價值 10 分：鈴運轉之軌跡、位置、方向之變化。唯需二人用鈴之交換與配合。

二鈴一繩難度為 0.2 分。三鈴一繩難度為 0.3 分。

身體動作難度要求 10 分：跳躍〔姿勢優美、動作幅度〕

穩定、速度

柔軟、節奏

活力

組合難度 10 分

4-7-2-2 藝術分 30 分

基本編排 20 分：整體結構、編排、技巧變化。

特別藝術特點加分 10 分：鈴之技術運用最多加 3 分。

身體技術的運用最多加 3 分。

創意性最多加 4 分。

4-7-2-3 實施分 40 分

由裁判依選手失誤，違反規定、紀律、精神、態度及其實施規定分別扣分。實施規定之扣分依其規定，失誤部分：小失誤每次扣 0.5 分（其中一人未做動作、纏鈴、鈴落地）；大失誤每次扣 1 分（雙人互動，兩鈴以上纏鈴或落地）。如實施內涵未符指定動作內容，凡不合規定者，每一項扣 1 分；未做者，每一項扣 2 分；動作開始後，前 2 分 30 秒未使用具有鈴盒（直徑 11-13 公分）、鈴目（8-10 孔）固定軸（鈴盒外緣不得另加任何附套）之單頭或雙頭響鈴者扣 10 分；違反規定、紀律、精神、態度欠佳者，每一項扣 1 分。

4-7-3 團體賽

4-7-3-1 技術分 30 分

難度價值 10 分：鈴運轉之軌跡、位置、方向之變化。

身體動作難度要求 10 分：跳躍〔姿勢優美、動作幅度〕

穩定、速度、活力、柔軟、節奏

組合難度 10 分

4-7-3-2 藝術分 30 分

結構編排 20 分：整體美、動作流暢、技巧變化。

特別藝術特點加分 10 分：鈴之技術運用最多加 2 分

身體技術的運用最多加 2 分

隊形變化最多加 3 分

創意性最多加 3 分

4-7-3-3 實施分 40 分

由裁判依選手失誤，違反規定、紀律、精神、態度及其實施規定分別扣分。實施規定之扣分依其規定，失誤部分：小失誤每次扣 0.5 分（其中一人未做動作、纏鈴、鈴落地）；大失誤每次最多扣 2 分（團體互動時，四鈴以上纏鈴或落地）。如實施內涵未符指定動作內容，凡不合規定者，每一項扣 1 分；未做者，每一項扣 2 分；未保持全隊在場活動者，每次扣 2 分；動作開始後，前 3 分鐘未使用具有鈴盒（直徑 11-13 公分）、鈴目（8-10 孔）固定軸（鈴盒外緣不得另加任何附套）之單頭或雙頭響鈴者扣 10 分，違反規定、紀律、精神、態度欠佳者，每一項扣 1 分。

4-8 評分方法及名次判定

4-8-1 比賽由技術組、藝術組、實施組裁判員擔任評分，以其各組的二位裁判分數，相加平均之分數為其得分。如客觀事實需要，各組裁判僅一人時，則依其裁判分數為其得分。

4-8-2 每一組別及其項目之裁判人員和人數及場地必須相同。

4-8-3 時間不足或逾時之扣分，由計時員宣佈，並於登記各裁判員判定成績所得總分扣減之。

4-8-4 名次判定及成績相等之名次判定

4-8-4-1 以「評分方法」規定給分，按選手得分之高低，決定優勝名次之先後。

4-8-4-2 選手比賽成績相同，以技術組裁判所評分數相比較，高者為勝。如再相同，以藝術組裁判所評分數相比較，高者為勝。如再相同，以實施組裁判所評分數相比較，高者為勝。如再相同，以主任裁判所評分數相比較，高者為勝。如再相同，則名次並列。

4-9 比賽方式

比賽賽序區分預賽、決賽。預賽時錄取該比賽最優頒獎隊、組、人數，於決賽時再評定成績，以決賽成績判定其名次〔預賽成績不列入計算〕。如參加隊數、人數不多，得直接決賽。

4-10 其他

4-10-1 動作訊號

與賽運動員不得先行運鈴，須待主任裁判員信號開始動作，如搶先動作，第一次制止並警告，第二次再犯時取消資格。計時之開始，以運動員鈴轉動為起始計時點；而計時之終止，則以運動員鈴停止運轉為終止計時點。

4-10-2 參加比賽者，每組之賽次以編排同一場地及同組裁判為原則。在決賽時，由預賽得分數低者依序出賽。

4-10-3 比賽過程中，若有配合鈴以外其他器材之動作每次扣二分。

4-10-4 個人賽、雙人賽、團體賽之所有預備扯鈴均應擺放在比賽場地邊線外，拿取預備鈴時腳不能跨出邊線，比賽場地內不得擺放扯鈴，否則以違反規定處理（每放一個鈴或跨出邊線一次扣 0.5 分）。

民俗體育丙級教練術科測驗-扯鈴招式測驗(三選一)

#限時三分鐘，碰到器材開始計時、器材放地上離開器材計時終止

第一套：

1. 地上起鈴
2. 開線亮相(3 秒) 手拉開，鈴高於肚子，手低於頭頂
3. 魚躍龍門(1 組)
4. 蜻蜓點水(1 下)
5. 基礎拋鈴(1 下) 準備時，手低於肩膀，鈴低於肚子。鈴拋高過頭，接鈴時，右手高
6. 猴子翻跟斗(1 下)
7. 金蟬脫殼(1 次) 上架時，扯鈴不能碰到線
8. 金雞上架(3 秒)
9. 大衛魔術

第二套

1. 手轉起鈴(2 秒) 需要「單手持鈴」靜置 2 秒
2. 逆繞手+雙點水(1 組)
3. 仰觀星斗(1 組) 流程需要一致
4. 點水+放棍(1 次) 接棍子時，需完整看到棍頭與棍尾
5. 東京鐵塔(3 秒) 需使用丟棍的方式，接棍子時需完整看到棍頭與棍尾，棍頭碰觸
開始計時
6. 蜻蜓點水兩下(左右 2 組) 總共有 8 下點水，左右互換過程中不能停頓

7. 甩竿半圈(1次) 需在擺動過程中，接到棍子
8. 蜘蛛結網(彈3下) 結網狀態做完三次「拋」與「接」
9. 基礎拋鈴(10下) 每一次準備手低於肩，鈴低於肚。拋鈴比頭高，右手掌高接鈴
10. 鳳凰離手(1次)

第三套

1. 手拋起鈴(1次) 需要拋高過頭
2. 左右調鈴(1組) 先逆時針，調鈴到背對畫面；再逆時針調鈴到背對畫面。
過程可以停頓、加速。
3. 金雞飛渡(4下) 扯鈴不得被線纏到
4. 左右彈跳(繞手)(4下) 扯鈴需拋高離線
5. 抬頭望月(5秒) 線要拉直，鈴需高過眼睛
6. 鷓子翻身(1次) 一次完成，不能分段
7. 點水 2 放棍 2(1組) 點水完全解開，線不得碰棍子，才能接線；接棍時，需完整

看到棍頭與棍尾

8. 繞腳(10下) 建議多繞2下
9. 小拋鈴(10下) 扯鈴需在右側，不得高於頭頂
10. 拋鈴上手(2秒) 肩膀以上接到扯鈴持續2秒



影片連結 https://www.youtube.com/watch?v=SZzNK_OB5fA

民俗體育丙級教練術科測驗-跳繩招式測驗

1. 空迴旋-單手前甩
2. 空迴旋-單手左右甩
3. 空迴旋-單手上甩
4. 空迴旋-雙手左右甩
5. 空迴旋-八字空迴旋
6. 空迴旋-空迴旋纏繞
7. 前跳一迴旋
8. 前跳二迴旋
9. 前跳-兩跳一迴旋
10. 前跳-開叉跳
11. 前跳-蹲跳
12. 前跳-開合跳
13. 前跳-弓步跳
14. 前跳-單腳跳
15. 前跳-跑步跳
16. 後跳一迴旋
17. 後跳兩跳一迴旋
18. 後跳開叉跳



影片連結 <https://www.youtube.com/watch?v=y6X4AiqR4XI>

民俗體育丙級教練術科測驗-踢毽招式測驗

小武動作

踢、拐、膝、踮、豆、勾

影片連結 https://www.youtube.com/watch?v=9oAU8hCaQ_M



健康與體育領域課程方案－「武」「鈴」高手

宜蘭縣羅東鎮成功國民小學 魏士欽，周美秀，黃慶恩

壹、創意課程背景

民俗體育包羅萬象，舉凡可以運用於在國民小學體育教學的項目繁多，例如跳繩、踢毬、扯鈴、放風箏、滾鐵環、打陀螺、踩高蹺、舞龍、舞獅、宋江陣.....等等。但是真正落實於國小體育教學現場中的項目，卻較為缺乏。民俗體育之發展有其歷史及優美之型態相較於其他競技運動，應該還有更寬廣的發展空間，各校可因教學場地、設備、器材、師資、社會資源.....等條件而制宜，選擇具有運動價值，民俗意義以及教育傳承，地方特色的教材，編擬適合學校體育發展之特色課程，輔以樂趣化、活潑化及創思性之原則，以更能豐富國小民俗體育教學內涵。

貳、創意課程之設計

一、課程目標：

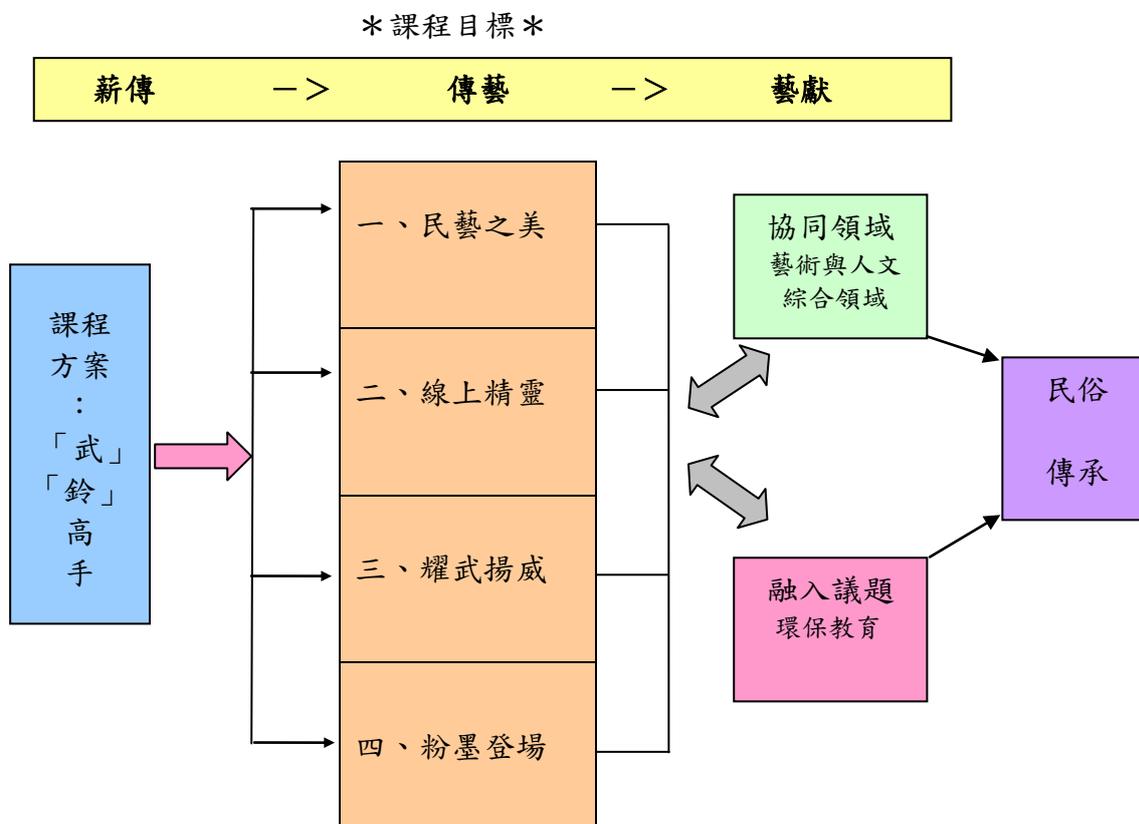
- (一)「薪傳」：傳承民俗體育教學，發揚武藝文化。
- (二)「傳藝」：體驗武術及扯鈴課程，學習民俗體育技法。
- (三)「藝獻」：透過各種適當之表演機會，展現學習成果。

二、協同教學領域：藝術與人文領域、綜合領域

三、融入議題：環保教育

四、方案適用年級：高年級

五、設計架構圖：



單元活動

六、課程方案表

本方案係依以下之課程規劃表（表一）說明能力指標及教學目標設計之理念，並配合活動單元表（表三）及課程內涵分析表（表二），進行本方案「武」「鈴」高手教學活動程之設計（表四）。

表一 課程規劃表

方案名稱	「武」「鈴」高手	設計者	成功國小 魏士欽，周美秀，黃慶恩
適合年級	國小高年級		
教學時間	16週，640分鐘	教材來源	自編
協同領域	藝術與人文領域、綜合領域、環保教育		
主要能力指標	<p>健康與體育</p> <p>1-2-2 應用肢體發展之能力，從事適當的身體活動。</p> <p>3-2-1 表現出對簡單動作的控制能力。</p> <p>3-2-2 在遊戲或簡單比賽中表現出使用器材的動作技巧。</p> <p>3-2-3 表現出結合系列動作技能及操作器材的能力。</p> <p>3-2-4 在活動中表現身體的協調性。</p> <p>3-2-5 在活動練習中應用各種策略以增進表現。</p> <p>3-2-6 瞭解各項運動規則，參與比賽，表現最佳運動技能。</p> <p>4-2-5 透過各種運動瞭解本土與世界文化。</p>		
協同領域對應能力指標	<p>藝術與人文領域</p> <p>1-3-1 探索各種不同的藝術創作方式，表現創作的想像力。</p> <p>1-3-3 嘗試以藝術創作的技法、形式，表現個人的想法和情感。</p> <p>2-3-8 以正確的觀念和態度欣賞各類型的藝術展演活動。</p> <p>3-3-1 比較本地與其他地區文物、古蹟及民俗文物，並說明其文化特色。</p> <p>3-3-2 參與藝術活動瞭解本國社會中不同的文化特質。</p> <p>綜合領域</p> <p>1-3-4 舉例說明社會中的各種文化活動，並分享自己參與這類活動的體驗。</p> <p>3-2-2 參加團體活動，了解自己所屬團體的特色，並能表達自我以及與人溝通。</p> <p>3-3-4 認識不同的文化，並分享自己對多元文化的體驗。</p>		

表二 課程內涵分析表

設計理念及教材分析			
設計理念	發揚民俗體育精神「薪傳」傳統文化，並藉由多元而活潑的教學設計「傳藝」民俗體育技法，以期孩子能「藝獻」於適當場合，讓師生及家長共同欣賞學習的成果。		
課程架構	<p>整體方案架構之設計共分為四個部份：</p> <p>一、民藝之美：透過自製環保獅頭及彩繪扯鈴的活動體驗民俗文化。</p> <p>二、耀武揚威—獅輩秀：常用基本拳術步伐及舞獅套路指導。</p> <p>三、線上精靈—舞春風：扯鈴基礎六招及花式扯鈴練習。</p> <p>四、粉墨登場：應用學習之武術及扯鈴技法於適當場合表演。</p>		
教學目標	一、認知	二、情意	三、技能
	1-1 能體驗民俗體育之美。 1-2 能瞭解民俗體育規則。 1-3 能熟悉民俗體育技法。 1-4 能理解學習課程活動之內涵。 1-5 能知道環保與健體領域之重要性。 1-6 能發揮小組巧思創意。	2-1 能欣賞他人表演並給予適時鼓勵。 2-2 能尊重他人演出及創作心得。 2-3 能融入社區展演，促進個人與社區之關係。 2-4 能探索民俗體育創新之技法。 2-5 能透過小組合作，建立團隊精神觀念。 2-6 能省思個人或小組學習情形之優缺，並加以檢討改進。	3-1 能實際操作課程所教授之民俗體育技法。 3-2 能發表學習民俗體育之心得或感想。 3-3 能結合不同領域課程或議題，創作新的技法。 3-4 能實踐學習之技法，應用於適當場合及發表。 3-5 能表現積極學習之興趣和態度。 3-6 能認真參與活動，爭取個人或小組榮譽

表三 活動單元表

活動名稱	節數	十大基本能力	主要教學活動	教學資源
一、民藝之美	2	文化學習與國際理解	1、環保獅頭製作(1節) 2、創意扯鈴彩妝(1節)	色紙、剪刀、膠水、保麗龍、塑膠繩
二、耀武揚威—獅輩秀	6	主動探究與研究	1、少林武功蓋天下(4節) 2、祥獅獻瑞慶豐年(2節)	自製獅頭、鑼鼓
三、線上精鈴—舞春風	6	欣賞表現與創新	1、線上精鈴(4節) 2、魔法舞鈴(2節)	扯鈴、雨傘、呼拉圈、羽球拍、掃把
四、粉墨登場	2	尊重、關懷與團隊合作	1、校內展演(1節) 2、社區聯演(1節)	宣傳海報、獅頭、扯鈴雨傘、呼拉圈、羽球拍、掃把

表四 教學活動設計表

活動一：民藝之美（實施節數：2節）

教學目標	教學實施流程	教學資源	評量
<p>1-1</p> <p>1-4</p> <p>1-5</p> <p>1-6</p> <p>2-2</p> <p>2-2</p>	<p>一、準備活動</p> <p>教師準備扯鈴及獅頭，學生準備世界民俗童玩資料（書面、筆記或其他形式）、保麗龍、美工用品（色紙、剪刀、膠水、塑膠繩等）</p> <p>二、發展活動</p> <p>（一）引起動機：教師以舞獅並搭配敲鑼打鼓方式開場，以引起學生興趣。另外配合花式扯鈴表演，吸引學生目光。</p> <p>（二）主要活動：</p> <p>1、民俗童玩發表—</p> <p>請各小組輪流報告世界民俗童玩之資料，並說明其特色與玩法。</p> <p>2、彩妝變變變—</p> <p>（1）彩繪扯鈴：</p> <p>利用扯鈴做彩妝，創作屬於自己的個人化扯鈴，並發表創作心得。</p> <p>（2）環保獅頭製作：</p> <p>響應環保，利用保麗龍材料，搭配其他裝飾用品，由小組創作「獅頭」，以配合後續學習活動。</p> <p>三、綜合活動</p> <p>（一）彩妝扯鈴展示：</p> <p>由每人發表裝飾後的扯鈴，並發表創作心得。由全班票選最有創意的彩妝扯鈴。</p> <p>（二）環保獅頭展示：</p> <p>由小組發表各組所作之獅頭，並發表創作心得。並由全班票選最有創意之獅頭。</p> <p>—————第一、二節完—————</p>	<p>扯鈴</p> <p>獅頭</p> <p>世界民俗童玩資料</p> <p>保麗龍</p> <p>美工用品</p>	<p>能確實蒐集資料並口頭發表（口語評量）</p> <p>能發揮創意彩繪扯鈴（實作評量）</p> <p>能利用環保材料製作獅頭（實作評量）</p> <p>能口頭發表創作心得（口語評量）</p>

活動二：耀武揚威獅輩秀（實施節數：6 節）

教學目標	教學實施流程	教學資源	評量
<p>1-1</p> <p>1-4</p> <p>2-2</p> <p>3-6</p>	<p>第一節</p> <p>一、準備活動</p> <p>教師準備武術 vcd 及其他相關練習道具。學生於課前行暖身操活動，避免練習時受傷。</p> <p>二、發展活動</p> <p>（一）引起動機：</p> <p>教師播放國術相關影片並展示「武功秘笈」引發學生興趣。</p> <p>（二）主要活動：</p> <p>教師指導「武功秘笈」小書製作，除呈現招式名稱外並註明主要動作要領。</p> <p>「武功秘笈」內容：基本武術常用步伐介紹</p> <ol style="list-style-type: none"> 1、馬步：腳張開，身體挺直。 2、弓箭步：前腳垂直，後腳直。 3、獨立步：要平衡，支撐腳要直。 4、仆步：落腳後跟，前腳伸直。 5、正溜腿：踢高伸直，身體挺直，不抬腳跟。 6、外擺腿：同手又同腳。 7、內擺腿：不同手又不同腳。 8、單拍腳：拍手又拍腳。 9、弓箭步推掌：側身腳直手伸直。 10、馬步架拳手：垂直 90 度，成「卍」字形。 11、馬步交叉手：手在頭上交叉。 12、馬步平打拳：手要打平，與肩同側。 13、弓箭步勾擡手推掌：前手推直，後手要勾。 14、獨立步穿掌：左手壓，右手穿。 <p>*學生製作時，教師課間巡視並給予適時指導。</p> <p>三、綜合活動</p> <p>（一）作品發表：請小朋友展示創作之「武功秘笈」，並給予優良作品，適當鼓勵。</p> <p>（二）歡呼解散，交代下次上課所需用品。</p> <p style="text-align: center;">————— 第一節完 —————</p> <p>第二節</p> <p>一、準備活動</p> <p>教師準備武術 vcd 及其他相關練習道具。學生於課前行暖身操活動，避免練習時受傷。</p>	<p>武術 vcd</p> <p>武術小書</p>	<p>能掌握要領 製作小書</p> <p>能口頭發表 創作之作品 (實作及口語評量)</p>

1-2	<p>二、發展活動</p> <p>(一) 引起動機： 教師展示「武功秘笈」小殊優良作品並說明本節授課內容及簡易武術規則，同時示範基本武術常用步伐。</p>	武術 vcd 武術小書	
3-1	<p>(二) 主要活動： 活動名稱：少林武功蓋天下一基本拳術步伐 教師依序動作順序指導</p> <p>1、馬步 8、單拍腳 2、弓箭步 9、弓箭步推掌 3、獨立步 10、馬步架拳手 4、仆步 11、馬步交叉手 5、正溜腿 12、馬步平打拳 6、外擺腿 13、弓箭步勾擡手推掌 7、內擺腿 14、獨立步穿掌</p> <p>*學生實際練習，教師課間巡視，針對動作有誤的部分給予指正。</p>		能確實做出武術動作 (實作評量)
2-6 3-5 3-6	<p>三、綜合活動</p> <p>(一) 小組示範：將全班分成 3-4 組，由小組示範基本拳術步伐，表現優良者給予鼓勵。</p> <p>(二) 歡呼解散，交代下次上課所需用品。</p> <p style="text-align: center;">—————第二節完—————</p>		能欣賞他人演出
	<p>第三節</p> <p>一、準備活動 教師準備薄木板、訓練軟墊及其他相關練習道具。學生於課前行暖身操活動，避免練習時受傷。</p>		能小組共同示範
1-1	<p>二、發展活動</p> <p>(一) 引起動機： 教師以手劈薄木板之動作，吸引小朋友學習興趣。</p>	薄木板 訓練軟墊 其他相關練習道具	
1-3 3-1	<p>(二) 主要活動： 活動名稱：少林武功蓋天下一彈踢 v. s 劈掌 教師示範動作，依序指導</p> <p>1、馬步正拳：兩人拿一個軟墊。另一人站穩馬步，正拳出手打板子。</p> <p>2、弓箭步衝拳：兩人拿一個板子。另一人上弓箭步衝拳（同手同腳），出手打板子。</p> <p>*1 動和 2 動可結合：弓、馬步轉換練習。</p>		能確實做出武術動作 (實作評量)

	<p>3、獨立步彈踢：上左腳踢右腳，定腳平衡。練習踢板。</p> <p>*1動、2動、3動可合併：弓、馬步踢腳平衡練習。</p> <p>4、仆步穿掌：兩人拉一條線，另一人以左腳滑出，頭從線中穿過，轉成弓箭步起身。</p> <p>5、馬步切掌：由馬步起勢，以右手自上往下切掌。可左右手互換練習</p> <p>6、弓箭步劈掌：由弓箭步起勢，以右手橫劈至左方。可左右手互換練習。</p> <p>*5動和6動可結合：弓、馬步劈切掌練習。</p> <p>*學生實際練習，教師課間巡視，針對動作有誤的部分給予指正。</p>		<p>能於遊戲中進行學習 (遊戲評量)</p>
<p>2-6 3-6</p>	<p>三、綜合活動</p> <p>(一) 遊戲：百步穿揚</p> <p>1、利用弓箭步及飛盤比賽射遠，以小組進行比賽，以最遠者為優勝。</p> <p>2、利用掃堂腿將地上的飛盤掃出，以掃出作多紙張的小隊為優勝。</p> <p>(二) 歡呼解散，交代下次上課所需用品。</p> <p style="text-align: center;">—————第三節完—————</p>		
<p>1-1</p>	<p>第四節</p> <p>一、準備活動</p> <p>教師準備武術vcd、刀劍棍譜學習單、練習棍數根及其他相關練習道具。學生於課前進行暖身操活動，避免練習時受傷。</p> <p>二、發展活動</p> <p>(一) 引起動機：</p> <p>教師播放有關刀棍教學之國術影片，並實際操演，讓小朋友欣賞。</p>	<p>武術vcd 刀劍棍譜學習單 練習棍 其他相關練習道具</p>	
<p>3-1</p>	<p>(一) 主要活動：</p> <p>活動名稱：少林武功蓋天下一刀光劍影</p> <p>教師示範動作，依序指導</p> <p>1、刀劍棍譜彩繪</p> <p>指導學生利用彩色筆或其他著色用品，將刀劍棍譜予以著色。</p> <p>2、基本棍練習：</p> <p>(1) 劈棍</p> <p>(2) 點棍</p> <p>(3) 蓋棍</p>		<p>能發揮創意進行彩繪</p> <p>能確實做出武術動作 (實作評量)</p>

<p>2-2 3-5</p> <p>1-1</p> <p>3-1</p>	<p>(4) 雲棍 (5) 平掃棍</p> <p>*學生實際練習，教師課間巡視，針對動作有誤的部分給予指正。</p> <p>三、綜合活動</p> <p>(一) 作品展示：請小朋友展示彩繪之「刀棍劍譜」，並給予優良作品，適當鼓勵。</p> <p>(二) 歡呼解散，交代下次上課所需用品。</p> <p style="text-align: center;">—————第四節完—————</p> <p>第五節</p> <p>一、準備活動</p> <p>教師準備武術 vcd、獅頭。學生準備事前製作之環保獅頭，另需於課前行暖身操活動，避免練習時受傷。</p> <p>二、發展活動</p> <p>(一) 引起動機： 教師示範舞獅套路，並配合鑼鼓，以熱鬧氣氛。</p> <p>(二) 主要活動： 活動名稱—我最「獅」輩秀 教師示範動作，依序指導</p> <p>1、舞獅基本步伐： *起勢— (1) 左右 (2) 左右左 (3) 右左右 (4) 左右 *換邊— (1) 右左右 (2) 左右 (3) 上左腳，退右腳 (4) 抬右腳蹲下， (5) 舔腳，內外中各舔一下 (6) 起立，換邊。(循環一次) *收勢—右左右，獅頭拉高，拜三下結束。</p> <p>2、敲鑼打鼓 (以手敲拍地代表擊鼓，鑼鉞則以拍手代表) *鼓節奏：1 是左手，2 是右手 11212</p>	<p>武術 vcd 獅頭 環保獅頭</p>	<p>能展示製作成品 (實作評量)</p> <p>能確實做出舞獅動作 (實作評量)</p> <p>能依節奏做出敲鑼鼓鉞之動作</p>
--	---	-------------------------------	--

	<p>11212 11212 1212，循環</p> <p>*鑼節奏：口唸節奏，畫橫線之節奏再敲鑼</p> <p>1 2 <u>3</u> 1 2 <u>3</u> 1 2 <u>3</u> 4 5 <u>1 2 1</u>、<u>1 2</u> (頓號表示停一拍) <u>1 2 3 4 5 6 7</u>，循環</p> <p>*鈸節奏：口唸節奏，並依節奏敲鈸</p> <p>123 123 1234567 121、12 (頓號表示停一拍) 1234567，循環</p> <p>三、綜合活動</p>		
2-4	(一) 情境表演：		能以小組合作發揮創意 (實作評量)
2-6	指導學生發揮創意，由小組利用自製環保		
3-5	獅頭表演生活情境。例如：		
3-6	1、見面打招呼。(可用腳、臀、肩.....等) 2、自創舞耍動作。(上下、左右、轉身) 3、睡覺、打瞌睡、抓癢、玩耍。 4、或其他情境動作。		
	(二) 歡呼解散，交代下次上課所需用品。		
	—————第五節完—————		
	第六節		
	一、準備活動	武術 vcd	
	教師準備武術 vcd、獅頭。學生準備事前製作之環保獅頭，另需於課前行暖身操活動，避免練習時受傷。	獅頭	
	二、發展活動	遊戲器材	
1-1	(一) 引起動機：教師已故師說明舞獅的由來		
1-4	典故，並提問相關問題。		
	(二) 主要活動：		
	活動名稱—祥獅獻瑞慶豐年		
2-5	教師設計舞獅過關遊戲競賽，將所學習之舞		
3-1	獅技巧融入遊戲，以利小朋友增加學習印象		能於遊戲中
3-5	。本活動之進行需請其他教師進行協同指導。		應用所學
3-6	1、雙獅搶珠—		(遊戲評量)

<p>3-2</p>	<p>全班分成兩組，進行比賽跑到前方十公尺處目標物往上跳碰觸球後折返接下一位依序進行。最快者為優勝。</p> <p>2、翻滾接力— 分兩組競賽並各站於相對兩側，由左方同學先行跑到中點，背部著地屈身翻拿起獅頭，將獅頭交給下一位，依序進行，最快之小組為優勝。</p> <p>3、疊羅漢— 三人一組。兩人交叉手，一人持獅頭坐於前述兩人交叉手之中間，起身走至前方十公尺目標物繞圈折返，依此進行。最快者為優勝。</p> <p>三、綜合活動</p> <p>(一) 心得發表：請小朋友踴躍發表遊戲心得。並簡略說明舞獅的由來典故。</p> <p>(二) 歡呼解散，交代下次上課所需用品。</p> <p style="text-align: center;">—————第六節完—————</p>		<p>能口頭發表 (口語評量)</p>
------------	---	--	-------------------------

活動三：線上精鈴舞春風（實施節數：6 節）

教學目標	教學實施流程	教學資源	評量
<p>1-1</p> <p>1-2</p> <p>3-1</p> <p>2-5</p>	<p>第一節</p> <p>一、準備活動 教師準備扯鈴、剪刀、紅色尼龍線、扯鈴教學影片，學生自備扯鈴，並於課前行暖身操活動，避免練習時受傷。</p> <p>二、發展活動</p> <p>(一) 引起動機： 教師播放扯鈴教學影片並輔以教師花式表演，引起學生興趣。</p> <p>(二) 主要活動： 介紹運鈴、調鈴及基本六招共分四節教授。本節為運鈴及調鈴學習課程。 單元名稱： 「線上精鈴 part1—上下其手 v.s 左右為難」 教師講述扯鈴的來源典故及簡易規則，並以扯鈴教學影片內容為主要講解說明。 教師指導上下運鈴及調鈴方法，步驟如下：</p> <p>1、上下其手—上下運鈴</p> <p>(1) 先運鈴，調鈴使鈴平穩。 (2) 鈴拉動後，先以右手出力，再運用右手手臂力將鈴以上下來回方式拉扯，讓鈴能快速的轉動。 (3) 運鈴時需注意重心及方向的穩定。</p> <p>2、左右為難—左右調鈴</p> <p>*左方向調鈴： (1) 運鈴後，使鈴產生穩定的速度，並拉高左手。 (2) 右手鈴棍下降至鈴邊位置。 (3) 以右棍擦內鈴邊，人隨鈴往左走，即可使鈴左轉。</p> <p>*右方向調鈴： (1) 運鈴後，使鈴穩定，並拉高左手。 (2) 右手鈴棍下降至鈴邊位置。 (3) 以右棍擦外鈴邊，人隨鈴往右走，即可使鈴右轉。</p> <p>*學生實際練習，教師課間巡視，並針對運鈴的方法有誤的學生，分析其失敗的原因，並儘可能逐一指導。</p> <p>三、綜合活動</p> <p>(一) 操作示範</p>	<p>扯鈴 剪刀 尼龍線 扯鈴教學影片</p>	<p>能口頭發表 問答內容 (口語評量)</p> <p>能正確做出 動作要求 (實作評量)</p>

<p>3-6</p> <p>1-1</p> <p>1-3</p> <p>3-1</p>	<p>學生示範練習結果，教師針對學生示範情形，進行講解。</p> <p>(二) 運鈴比賽 將全班分成4組，每組約6-8人，進行運鈴接力比賽。比賽進行中必須持續運鈴，才能交給下一位同學。若中間有鈴停止情形，則必須原地起鈴才能繼續進行。</p> <p>(三) 歡呼解散，交代下次上課所需用品。</p> <p style="text-align: center;">——第一節完——</p> <p>第二節</p> <p>一、準備活動 教師準備扯鈴、剪刀、紅色尼龍線、扯鈴教學影片或分解動作圖示學生自備扯鈴，並於課前行暖身操活動，避免練習時受傷。</p> <p>二、發展活動</p> <p>(一) 引起動機： 成語故事—教師以動物成語聯想引導學生認識「金蟬脫殼」及「螞蟻上樹」的典故，並說明本節課主要教學內容。</p> <p>(二) 主要活動： 本節為基礎六招之第一式及第二式，單元名稱為： 「線上精鈴 part2—金蟬脫殼 v. s 螞蟻上樹」 教師指導金蟬脫殼的動作要領，步驟如下： 1、金蟬脫殼 (1) 運鈴後，使鈴運轉平穩。 (2) 用右手棍牽引著鈴繩。 (3) 自左手棍前從內向外繞一圈過鈴。 (4) 再由左棍外側向內繞二圈。 (5) 兩棍將鈴繩一放，回復原姿勢。 2、螞蟻上樹 (1) 運鈴後，使鈴運轉平穩。 (2) 等鈴運穩後，以身體站立或弓箭步。 (3) 右手在下，左手在上，並將鈴繩拉直。 (4) 雙手用力拉緊鈴繩，鈴自動往上。 (5) 再放鬆鈴繩，則鈴會自動下降。 (6) 鈴速需穩定，不可太慢。 學生實際練習，教師課間巡視，並針對操作的方法有誤的學生，分析其失敗的原因，並</p>	<p>扯鈴 剪刀 尼龍線 扯鈴教學 影片</p>	<p>能在遊戲中，培養默契 (遊戲評量)</p> <p>能確實做出動作之要求 (實作評量)</p>
---	--	--	---

<p>3-5 3-6</p>	<p>儘可能逐一指導。</p> <p>三、綜合活動</p> <p>(一) 示範發表 學生示範練習結果，教師針對學生示範情形，進行講解。</p> <p>(二) 「看誰脫的多」— 金蟬脫殼多次賽： 分小組競賽，比賽哪一組能在規定時間內完成金蟬脫殼最多之小組為優勝。若中途失敗者需重來。</p> <p>(三) 歡呼解散，交代下次上課所需用品。</p> <p style="text-align: center;">—————第二節完—————</p>		<p>能仔細欣賞他人的演出</p> <p>遊戲評量</p>
<p>1-1 1-3</p>	<p>第三節</p> <p>一、準備活動 教師準備扯鈴、剪刀、紅色尼龍線、扯鈴教學影片或分解動作圖示，學生自備扯鈴，並於課前行暖身操活動，避免練習時受傷。</p> <p>二、發展活動</p> <p>(一) 引起動機： 成語故事—教師以動物成語聯想引導學生認識「金雞上架」及「平沙落雁」的典故，並說明本節課主要教學內容。</p> <p>(二) 主要活動： 線上精鈴 part3—金雞上架 v. s 平沙落雁 教師指導本單元招式的動作要領，步驟如下：</p> <p>1、金雞上架</p> <p>(1) 先運鈴及調鈴平穩後將身體右轉。 (2) 解鈴後採單腳高跪之姿勢。 (3) 以兩手的腕力將鈴繩上之鈴彈起。 (4) 讓鈴軸滑落至右手所持之鈴棍，左手鈴棍則往上舉。 (5) 讓鈴在右手的鈴棍上停留轉動約數秒後再收鈴。要訣：左右手將線拉緊，使繩成一斜直線；右大拇指輕扣鈴棍。</p> <p>2、平沙落雁</p> <p>(1) 運鈴使鈴平穩。 (2) 鈴挑起後，右手將鈴繩繞圈。 (3) 順勢從外鈴邊將鈴勾接住。 (4) 重複動作多套鈴幾次。</p> <p>*學生實際練習，教師課間巡視，並針對操作方</p>	<p>扯鈴 剪刀 尼龍線 扯鈴教學影片</p>	<p>能確實做出動作之要求 (實作評量)</p>

<p>2-5 2-6</p>	<p>法有誤的學生，分析其失敗的原因，並儘可能逐一指導。</p> <p>三、綜合活動</p> <p>(一) 示範發表</p> <p>學生示範練習結果，教師針對學生示範情形，進行講解。</p> <p>(二) 金雞飛渡遊戲</p> <p>將全班分成四組競賽，做金雞上架之動作，以走或跑的方式，將鈴帶至前方五公尺之籃子中；中途掉落之鈴即算失敗。在各組均完成遊戲後，計算籃子中的鈴數，以最多者為優勝。</p> <p>(三) 歡呼解散，交代下次上課所需用品。</p>		<p>遊戲評量</p>
<p>1-1</p>	<p>第三節完</p> <p>第四節</p> <p>一、準備活動</p> <p>教師準備扯鈴、剪刀、紅色尼龍線、扯鈴教學影片或分解動作圖示，學生自備扯鈴，並於課前行暖身操活動，避免練習時受傷。</p> <p>二、發展活動</p> <p>(二) 引起動機：</p> <p>成語故事—教師以動物成語聯想引導學生認識「大鵬展翅」及「直上青天」的典故，並說明本節課主要教學內容。</p>	<p>扯鈴 剪刀 尼龍線 扯鈴教學影片</p>	<p>能確實做出動作之要求</p>
<p>3-1</p>	<p>(二) 主要活動：</p> <p>線上精鈴 part4—大鵬展翅 v. s 直上青天</p> <p>教師指導本單元招式的動作要領，步驟如下：</p> <p>1、大鵬展翅</p> <p>(1) 先運鈴及調鈴使鈴平穩。</p> <p>(2) 右腳向右踏出一步，手中鈴棍成一直線。</p> <p>(3) 以線勾挑鈴心，讓鈴於空中短暫停留。</p> <p>(4) 右手由上前方向下繞圈，右手鈴線接鈴。</p> <p>(5) 接鈴後再將鈴小拋至空中，重複接拋幾次，連續做到熟練為止。</p> <p>2、直上青雲</p> <p>(1) 運鈴後，使鈴運轉平穩。</p> <p>(2) 鈴往上做垂直的拋出。</p> <p>(3) 線拉直，雙手以斜接方式接鈴，右手高左手低。</p>		

<p>2-5 3-6</p>	<p>*學生實際練習，教師課間巡視，並針對操作的方法有誤的學生，分析其失敗的原因，並儘可能逐一指導。</p> <p>三、綜合活動</p> <p>(一) 示範說明：學生示範練習結果，教師針對學生示範情形，進行講解。</p> <p>(二) 遊戲：拋鈴大會串 全班分成若干組，在規定時間完成最多拋鈴數之小組為優勝。</p> <p>(三) 歡呼解散，交代下次上課所需用品。</p> <p>—————第四節完—————</p>	<p>扯鈴 剪刀 尼龍線 扯鈴教學 影片 榮譽卡</p>	<p>能依規則說明確實做出遊戲之要求 (遊戲評量)</p>
<p>1-1 3-4 3-5 3-6</p>	<p>第五節</p> <p>一、準備活動 教師準備扯鈴、剪刀、紅色尼龍線、扯鈴教學影片或分解動作圖示。學生自備扯鈴，並於課前行暖身操活動，避免練習時受傷。</p> <p>二、發展活動</p> <p>(一) 引起動機： 教師表演基礎六招連貫花式，並說明本節課活動內容，主要以複習基礎六招並以遊戲闖關方式進行。</p> <p>(二) 主要活動： 活動名稱：「線上精鈴闖天關」 教師事先將全班分為3組，並發給每組一張闖關卡，必須經過3關之招式考核並概略說明考核招式之成語故事，才能獲得榮譽卡。本活動進行需請其他教師進行協同指導。</p> <p>第一關：一閃一閃亮「金」「金」 【金蟬脫殼、金雞上架】</p> <p>第二關：倚天屠龍記 【螞蟻上樹、直上青雲】</p> <p>第三關：一箭雙鷗 【平沙落鹽、大鵬展翅】</p> <p>三、綜合活動</p> <p>(一) 頒獎：以最快獲得3張榮譽卡之小隊為第一名，依序為第二名、第三名。獲獎之小隊均贈與適當之學用品，以資鼓勵。</p> <p>(二) 歡呼解散，交代下次上課所需用品。</p> <p>—————第五節完—————</p>		

<p>1-1</p> <p>2-4</p> <p>3-4</p> <p>3-2</p>	<p>第六節</p> <p>一、準備活動</p> <p>教師準備扯鈴 vcd、雨傘、掃把、呼拉圈、羽球拍等道具。學生於課前行暖身操活動，避免練習時受傷。</p> <p>二、發展活動</p> <p>(一) 引起動機： 教師以雨傘、掃把及呼拉圈等道具示範，引起學生興趣。</p> <p>(二) 主要活動： 活動名稱：「魔法舞鈴」。教師將全班分成四組進行分站練習。</p> <p>1、雨 傘 2、掃 把 3、呼拉圈 4、羽球拍</p> <p>三、綜合活動</p> <p>(一) 示範表演：由各小組抽籤決定表演道具，並發揮創意之招式。</p> <p>(二) 心得發表：由全體同學自由發表本節課心得並能說出與扯鈴基本六招之關係。</p> <p>(三) 歡呼解散，交代下次上課所需用品。</p> <hr/> <p>第六節完</p>	<p>扯鈴 剪刀 尼龍線 扯鈴教學 影片 雨傘 掃把 呼拉圈 羽球拍</p>	<p>能確實做出動作之要求</p>
---	---	--	-------------------

活動四：粉墨登場（實施節數：2 節）

教學目標	教學實施流程	教學資源	評量
<p>2-5</p> <p>3-4</p> <p>3-6</p>	<p>第一節</p> <p>一、準備活動</p> <p>教師準備場地布置及攝影機，學生準備海報宣傳，以邀請全校師生共同欣賞校內展演。</p> <p>*表演地點以學校體育館或活動中心為宜。</p> <p>二、發展活動</p> <p>活動名稱：武鈴高手—校內展演</p> <p>(一)、線上精靈舞春風—20 分鐘</p> <p>配合背景音樂演出</p> <p>1、個人表演—</p> <p>遴選表現較優異的小朋友約 3-4 人，每人進行 1 分鐘的演出。</p> <p>2、雙人表演—</p> <p>遴選表現較優異的小朋友約 6-8 人，2 人 1 組，以 3-4 組原則。每組進行 2 分鐘的演出。</p> <p>3、團體表演—</p> <p>全班共同演出 5 分鐘之扯鈴戲劇表演，以成語故事為背景，串連扯鈴「基礎六招」，並配合旁白說明。</p> <p>4、花式表演—</p> <p>遴選表現較優異的小朋友約 3-4 人，每人進行 1 分鐘花式扯鈴的演出（羽球拍、雨傘、呼拉圈、掃把等）。</p> <p>(二)耀武揚威師輩秀—20 分鐘</p> <p>配合背景音樂演出</p> <p>1、武術基本步伐—共 14 式</p> <p>以全體學生演出為原則</p> <p>2、鐵沙掌 vs 無影腳—</p> <p>以武術劈掌與彈踢之表演為主，全體學生演出為原則</p> <p>3、刀光劍影—棍術表演</p> <p>遴選表現較優異之同學 6-8 人出場表演</p> <p>4、獅輩秀—舞獅表演</p> <p>演出同學以自製環保獅頭為演出道具，全體學生演出為原則</p>	<p>攝影機</p> <p>扯鈴</p> <p>雨傘</p> <p>掃把</p> <p>呼拉圈</p> <p>羽球拍</p> <p>環保獅頭</p> <p>武術用棍</p>	<p>能確實做出表演之動作（表演評量）</p> <p>能確實做出表演動作（表演評量）</p>

<p>2-2</p> <p>2-3</p> <p>2-5</p> <p>3-6</p>	<p>三、綜合活動</p> <p>(一) 謝幕： 學生於表演完後，共同於舞台上，感謝所有欣賞之學校師生。</p> <p>(二) 獎勵： 教師口頭勉勵學生，並整隊聚圈共同以愛的鼓勵歡呼後解散。</p> <p>(三) 教師交代下次上課所需用品。並請各小組準備社區展演之道具和海報。</p> <p>—————第一節完—————</p> <p>第二節</p> <p>一、準備活動</p> <p>教師準備場地布置及攝影機，學生準備海報宣傳，以邀請社區居民及家長共同欣賞社區展演。</p> <p>*表演地點以社區活動中心為宜。</p> <p>二、發展活動</p> <p>活動名稱：武鈴高手—社區聯演</p> <p>活動展演內容，以第五節課之校內演出內容為主，惟可於課前指導學生於社區內敲鑼打鼓繞行，宣傳社區聯演之活動，更添熱鬧。</p> <p>三、綜合活動</p> <p>(一) 謝幕： 學生於表演完後，共同於舞台上，感謝所有欣賞之學校師生。</p> <p>(二) 獎勵： 教師口頭勉勵學生，並整隊聚圈共同以愛的鼓勵歡呼後解散。</p> <p>—————第二節完—————</p>		<p>能確實做出表演動作 (表演評量)</p>
---	---	--	-----------------------------

參、本方案教學策略之評估

一、統整課程，多元設計：

經由統整課程核心理念之規劃，設計多元化的學習活動，希望能帶給學生體驗民俗體育的力與美，結合一動（武術）一靜（扯鈴）的運動概念，藉以培養孩子認識傳統運動文化之內涵。

二、健康快樂，積極創新：

建立規律的運動習慣是健體課程所欲追求之目標。武術及扯鈴皆不需花太多的費用，就是一項即可上手的運動，而且可以在學習運動的過程中獲得成就感與快樂。更可以激勵孩子產生積極向上學習的興趣及探索創新技法的意念。

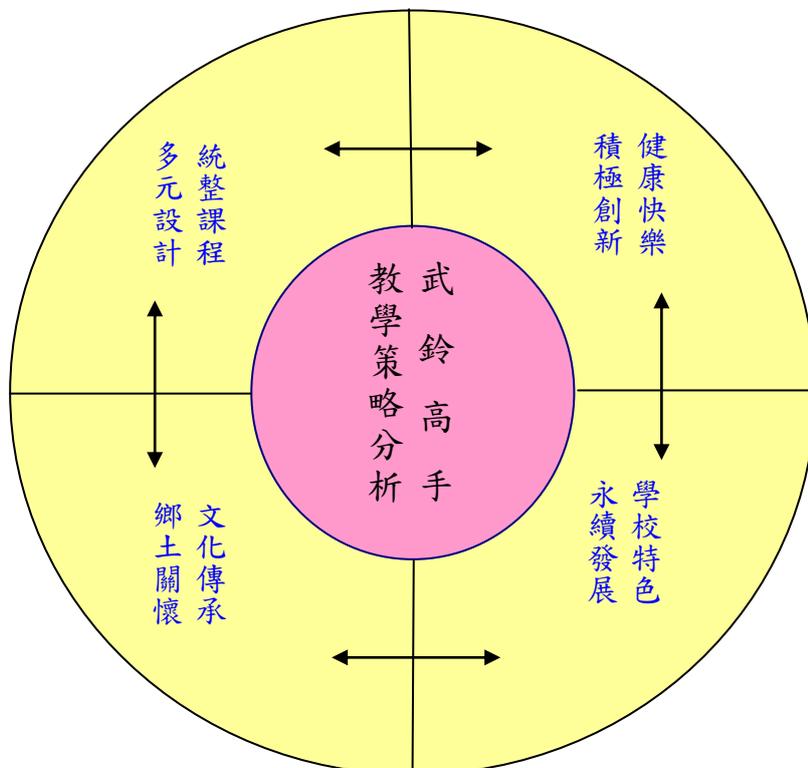
三、文化傳承，鄉土關懷：

文化是重要寶貴的人文寶藏。民俗體育的發展源流具有傳統性，歷史性及價值性。透過體育教學的活動，不但傳承了傳統的民俗技藝，也增加孩子對鄉土文化的認識。同時藉由與社區展演的機會，亦促進師生與社區的關係。

四、學校特色，永續發展：

學校特色之建立，可以增進學校行銷與特殊性的發展，並增進師生對學校的認同度。因此，民俗體育課程的規劃，便是本校所欲發展學校特色及體育品牌的目標。希望經由學校教育，有效推展民俗體育活動，俾以永續經營發展。

「武」「鈴」高手教學策略評估分析圖



附錄 1：武術常用步伐及遊戲



馬步衝拳



弓箭步衝拳



仆步穿掌



獨立步彈踢



武術遊戲－百步穿揚



武術遊戲－疊羅漢

附錄 2：武術小書及舞獅套路



武功秘笈小書製作



武功秘笈小書製作



舞獅套路

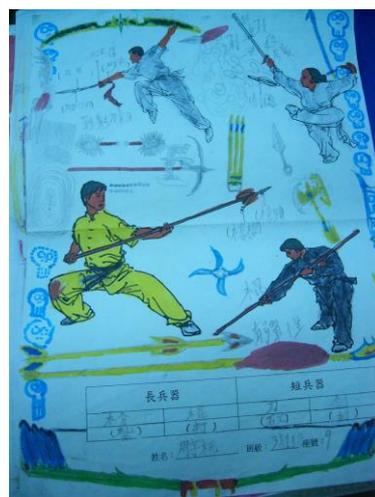


舞獅套路



刀棍套路

刀劍棍譜彩繪學習單



附錄 3：扯鈴基礎六招



金雞上架



金蟬脫殼



螞蟻上樹



直上青天



大鵬展翅



平沙落雁

附錄 4：扯鈴花式



雨傘表演



掃把表演



呼拉圈表演



羽球拍表演